ТЫ ВЕДЕШЬ СЕБЯ КАК МАЛЕНЬКИЙ!

ДОКАЖЕМ НА СТР. 80

ОКТЯБРЬ 2014

Men's Health

ОНА ХОДИЛА ГОЛОЙ НА УЛИЦУ

ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЫ ВЫСТАВЛЯЮТ ВСЕ НАПОКАЗ

ТРЕЩИТ БЕЗ ПЕРЕРЫВА

8 СТРАННЫХ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ У ТЕБЯ БОЛИТ ГОЛОВА

ХОЧЕШЬ ТАКИЕ ЖЕ?

ТРЕНИРОВКА КРИШТИАНУ РОНАЛДУ

НА СТР. 150

ИХ ТОЛЬКО ЗА СМЕРТЬЮ ПОСЫЛАТЬ

СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ОТ ОТЧАЯННЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

ФИТНЕС

15

НОВЫХ СПОСОБОВ БЫСТРЕЕ НАБРАТЬ МАССУ

16+

+ ГИД ПО СТИЛЮ

ОСЕНЬ-ЗИМА 2014/15

MHEALTH.RU

4 606895 000406 14010

Men's Health

10.14

96
ОШИБКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ

НА ОБЛОЖКЕ

80
Ты ведешь себя как маленький
20 признаков того, что ты не повзрослел

100
Трещит без перерыва
Наш путеводитель по твоей головной боли

124
Она ходила голой на улицу
Почему женщин так тянет раздеться

140
Их только за смертью посылать
О чем не могут забыть бывалые путешественники

150
Тренировка Криштиану Роналду

154
15 новых способов быстрее набрать массу

+

ГИД ПО СТИЛЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 2014/15

118
КАК РАСКАТАТЬ МАРГАРИТУ

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

60 СИЛОВЫЖИМАЛКА
Используй скрытые ресурсы тела для тренировки

66 ЛИЦА ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ
Умеешь ли ты считывать женские эмоции?

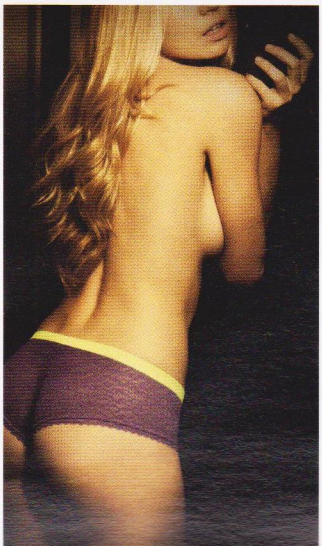
72 ДОМОЙ, БРОДЯГА!
Хочешь взять собаку из приюта? Мы тебе в помощь

74 РАЗБЕРИСЬ И СОБИРАЙ
Учись правильно проводить рабочие совещания

79 БАБУШКА В ЭФИРЕ
Как грамотно познакомить стариков со скайпом

И еще 10 энергичных заметок

124 **Неприкрытая правда о женщинах**



ЭКСТРА

СПОРТ
88 **Уехал за шампанским**
Российский пилот "Формулы-1" Даниил Квят

ПРОПИТАНИЕ
92 **Худ-совет**
Сбрасывай вес под надзором экспертов

ОТНОШЕНИЯ
96 **По сети её как надо**
Правила сексуального онлайн-этикета

ФИТНЕС
104 **Как краб на галерах**
Братья наши меньшие учат тебя тренироваться

В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
110 **Знать, что ты — идеал**
Легко ли быть Криштиану Роналду

РАЦИОН
118 **Будь другом, угости кругом**
Научись готовить лучшую пиццу в мире

ОРГАНИЗМ
131 **Здорово ли твое сердце?**
Для начала проверь себя сам

104
ДАЙ КРАБА!

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

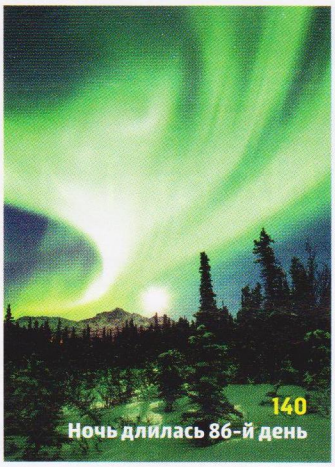
160 Лучший двигатель планеты
Встречай — EcoBoost от Ford

162 Мотор!
Призеры конкурса "Международный двигатель года – 2014"

ТЕСТ-ДРАЙВ

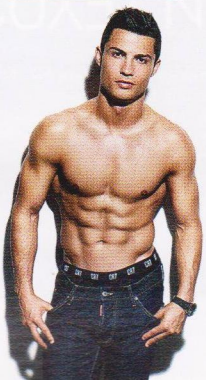
164 Третий — не лишний
Acura MDX

166 Новое железо



140
Ночь длилась 86-й день

На обложке: **Криштиану Роналду**
Фотограф: **Peter Hapak**



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

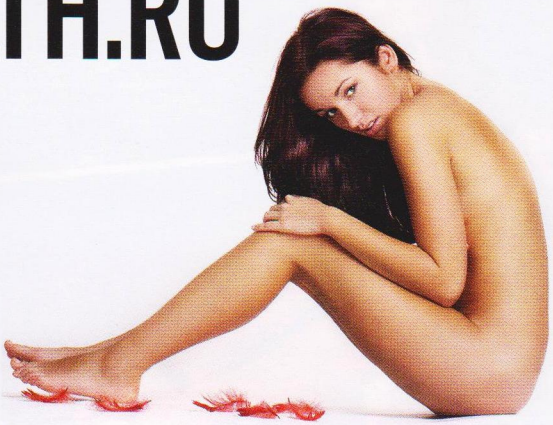
30 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
32 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
34 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
36 О ЛЮДЯХ
38 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
44 ЗАЛ СЛАВЫ
48 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
50, 52, 54 БЮЛЛЕТЕНЬ
84, 108, 138 ИМПУЛЬС
86 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
148 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
167 ДЕТАЛИ
170 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

НА КРИШТИАНУ ЧАСЫ TAG HEUER

MHEALTH.RU

10.14

ГОРЯЧИЕ ОБНОВЛЕНИЯ НА САЙТЕ MEN'S HEALTH!



Отныне на нашем сайте MHealth.ru все как ты любишь, только еще лучше.

Во-первых, теперь ты получаешь не просто кучу полезных текстов, а тематические блоки актуальной информации.

Во-вторых, известные и уважаемые люди делятся с тобой своим первым опытом в самых разных делах.

И в-третьих, теперь на сайте больше симпатичных полуобнаженных девушек. Не каких-то там моделей, а самых простых, с улицы.

1 Новый раздел "Тема недели"

Отныне каждая неделя на сайте МН посвящена одной теме, и каждый день мы публикуем новые интересные, полезные заметки, объединенные одной задумкой. Надеемся, ты не пропустил первые сентябрьские порции: "Как войти в рабочий ритм после отпуска" и "Сезон урожая: самые вкусные и полезные осенние овощи и фрукты".

2 Новый раздел "Первое дело"

Всегда интересно знать, как начинали свой путь те, чьи имена на слуху у тысяч людей. Чтобы удовлетворить твое любопытство, мы встречаемся со знаменитостями и расспрашиваем их о первых самостоятельных заработках, о первых машинах, о первых драках. Василий Вакуленко — он же Баста, он же Ноггано — уже отчитался.

3 "Объект желания" по-новому

Мы поставили перед собой невыполнимую задачу: ходить по улицам города, знакомиться с миловидными барышнями, приглашать их в редакционную фотостудию и за непринужденным разговором делать десяток-другой откровенных фото. Удивительно, но задача оказалась выполнимой. Следи за "Объектом желания"!

ОФИЦИАЛЬНАЯ ГРУППА MEN'S HEALTH "ВКОНТАКТЕ"

Все самые интересные материалы, острые вопросы, жаркие баталии в комментариях и еще более жаркие фотографии, которые МН не размещает больше нигде, — все это ты найдешь на странице официальной группы Men's Health "ВКонтакте". Мало того, здесь каждый день можно обнаружить новый сюрприз: то розыгрыш билетов на концерты мировых знаменитостей, то возможность поучаствовать в настоящей регате, то приглашение на уникальные спортивные события, проходящие в самых разных точках нашей страны. Присоединяйся! Нас уже более 225 тысяч! vk.com/mh

ОЧЕРЕДНОЙ ТУР АУКЦИОНА МН В САМОМ РАЗГАРЕ!

Ты еще не забыл, что любая твоя активность на MHealth.ru вознаграждается Силами? Смотри, на что ты сможешь их обменять: ударопрочные и водостойкие часы (показывают скорость!), нарядный смартфон (можно использовать две сим-карты!), принтер для печати фото прямо с телефона или планшета (для цифровой камеры тоже подходит!), зимняя куртка (оранжевая с капюшоном!) и акустический череп (моднейшая док-станция!). Эти и другие не менее ценные предметы ты найдешь на странице аукциона МН. Копи Силы, борись за лоты, будь с MHealth.ru! Удачи! www.mhealth.ru/lot/

ФОТО: LEGION-MEDIA

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОРЫ САЙТА **Кирилл Сидоров, Евгений Шаповалов**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: **Сергей Артемьев, Дарья Асланова, Илья Виноградов, Рамон Гонсалес, Руслан Гончар, Дина Дудина, Нина Жуковская, Мурад Ибатуллин, Настя Ларкина, Виктор Миллер Гауса, Эрик Панов, Ольга Попова, Юрий Ронин, Алексей Сорокин, Vahram Muradyan**

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на
любом языке, полностью или частично,
без предварительного письменного
разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340
от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной
службой по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного
наследия.
Тираж: 146 000 экземпляров
Цифровые копии журнала
(iPad-версия и т.д.):
48 500 экземпляров

Октябрь 2014 (№ 192)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 16.09.2014
Цена свободная.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

- **США** Bill Phillips
- **АВСТРАЛИЯ** Ian Cockerill
- **БОЛГАРИЯ** Vladimir Konstantinov
- **БРАЗИЛИЯ** Sergio Xavier
- **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ** Toby Wiseman
- **ВЕНГРИЯ** Máté Pásztor
- **ГЕРМАНИЯ** Markus Stenglein
- **ГРЕЦИЯ** Vassilis Georgakakos
- **ИНДИЯ** Aroon Purie
- **ИНДОНЕЗИЯ** Nino Sujudi
- **ИТАЛИЯ** Enrico Barbieri
- **ИСПАНИЯ** Jordi Martinez
- **КАЗАХСТАН** Ассет Абдиров
- **КИТАЙ** Zhou Song
- **МАЛАЙЗИЯ** John Ng
- **НИДЕРЛАНДЫ** Jan Peter Jansen
- **ПОЛЬША** Krzysztof Komar
- **ПОРТУГАЛИЯ** Pedro Lucas
- **РУМЫНИЯ** Mihai Ghiduc
- **СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ** Ivan Radojcic
- **СИНГАПУР** Kelvin Tan
- **ТАИЛАНД** Chatchawin Unhanun
- **ТУРЦИЯ** Fatih Büyükbayrak
- **УКРАИНА** Дмитрий Прибытько
- **ФИЛИППИНЫ** Allan Madrilejos
- **ФРАНЦИЯ** Patrick Guerinet
- **ХОРВАТИЯ** Robert Frkovic
- **ЮАР** Jason Brown
- **ЮЖНАЯ КОРЕЯ** Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas

- **АРГЕНТИНА**
- **АРУБА**
- **ВЕНЕСУЭЛА**
- **ГВАТЕМАЛА**
- **ГОНДУРАС**
- **ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**
- **КОЛУМБИЯ**
- **КОСТА-РИКА**
- **КЮРАСАО**
- **САЛЬВАДОР**
- **МЕКСИКА**
- **НИКАРАГУА**
- **ПАНАМА**
- **ПЕРУ**
- **ЧИЛИ**
- **ЭКВАДОР**

ГЕРОИ И АВТОРЫ СВЕЖЕГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

ДАНИИЛ КВЯТ

автогонщик

Видимо, я последний, кто посмотрел "Пираты Карибского моря: На странных берегах" — четвертую серию приключений Джека Воробья. Если бы остался кто-нибудь, кто не видел этой части, — порекомендовал бы ему. Вполне неплохое развлекательное кино.

МН: О том, как ему удалось стать участником "Формулы-1", Даниил рассказывает на стр. 88

ЮРИЙ РОНИН

журналист

Заслушался последним альбомом англичанина Tricky — "Adrian Thaws", он вышел в сентябре. Понравилось, что в записи участвовала куча приглашенных музыкантов — Франческа Бельмонте и Белла Готти, например. Советую альбом всем меломанам.

МН На стр. 79 Юрий советует, как научить бабушку пользоваться скайпом

СЕРГЕЙ СИНЕЛЬНИК

путешественник

Я читал книгу Олега Санаева про Евгения Гвоздева — "Земля круглая. Доказал Евгений Гвоздев". Этот путешественник-одиночка два раза на крошечных лодках (которые делал сам) совершал кругосветные плавания. Погиб в 74 года во время шторма, когда пытался в третий раз (в 2008 году) обогнуть землю.

МН О том, как Сергей Синельник сам едва не погиб в пустыне, см. на стр. 140

АДЕЛИНА СОТНИКОВА

фигуристка

Я прочитала рассказ "Загадочная история Бенджамина Баттона" Фрэнсиса Скотта Фицджеральда. Сюжета заранее не знала, и меня там, конечно, поразил момент, когда вместо младенца у матери родился сморщенный старичок и дальше, с годами, начал молодеть — необычный такой, фантасмагорический сюжет. Запомнилась фраза: "У всех один путь, но все идут разными дорогами". Мне кажется, это очень точно сказано.

МН На стр. 48 Аделина рассказывает, что должен делать отец, чтобы вырастить из дочери чемпионку

САЛЬВАТОРЕ БАРБАРА

шеф-повар

Недавно ездил на Сицилию, я оттуда родом. У нас много на что стоит приехать посмотреть: тут и действующий вулкан Этна, куда возят туристов в велопоходы, еще останки греческих храмов, ну и, конечно, теплое Средиземное море. Хотя я, честно говоря, приезжал домой с единственной целью — жениться на моей любимой Сабине. Сыграли свадьбу и вернулись назад в Москву, где я работаю.

МН На стр. 118 Сальваторе рассказывает тебе, как приготовить вкусную пиццу

ДОЛГАЯ ПАМЯТЬ

КАК ТЫ ЗНАЕШЬ, MEN'S HEALTH — КРУПНЕЙШИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН. 31 редакция, 23 языка, 62 страны распространения... Иногда я и сам поражаюсь масштабам нашей работы. Понятно, что у каждой страны — свой MH. Американская редакция больше пишет о похудении, индусы помешаны на любви и карри, немцы аккуратно советуют, как навести порядок во всем. Но иногда мы решаем напомнить себе и миру, что мы все же единый бренд. Вот и сейчас все MH на всех обитаемых континентах Земли одновременно вышли с одним героем на обложке — обладателем "Золотого мяча – 2013" Криштиану Роналду.

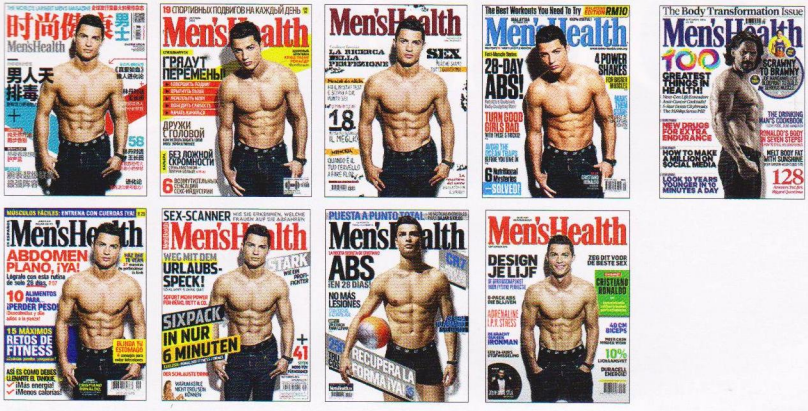
За одним исключением. Коллеги из Британии стали в позу: мол, после того, что CR7 сотворил с их Уэйном Руни на позапрошлом чемпионате мира восемь лет назад, ноги его (и кубиков пресса) не будет на английской обложке!

Футбол — это эмоции, тут ничего не попишешь. Но для нас в MH любой чужой опыт — повод для анализа и самокопания. Стал бы я на месте англичан уходить в отказ? Я бы три раза подумал. Для прогресса и саморазвития враги и конкуренты полезнее друзей. Врагов надо внимательно изучать: все лучшее у них безжалостно копировать, а все худшее — обращать им во вред. Ну и второе: если долго помнить обиды, психика станет чем-то вроде "Тетриса" — внутри тебя будут громоздиться только непереваренные ошибки и тлеющие неудачи, а все хорошее в этом бардаке будет вспыхивать и исчезать.

СПРАВКА MH: 1 июля 2006 года в ходе четвертьфинального матча между Англией и Португалией Уэйн Руни сфолил на Рикарду Карвалью; Роналду привлек к этому внимание судьи; рефери показал Руни красную карточку (впоследствии он утверждал, что крики Криса не повлияли на его решение).

Короче, обижаться надолго — только себе вредить. Вот как тут: пока британцы довольствуются правилами жизни Джо Манганьелло, весь остальной мир наконец узнает главную тайну: что у Роналду все-таки с животом?

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор



4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Собаки настороженно относятся к чужакам, так что на первую встречу возьми какой-нибудь съедобный презент (животные в приютах неприхотливы, началом дружбы послужит любое мясное изделие).
СТР. 72

Допустим, у тебя начала болеть голова во время полового акта. Твоя главная задача — не паниковать... ляг на спину и просто наблюдай, как на тебе потеет партнерша.
СТР. 102

Уложи заготовку для пиццы на костяшки пальцев в паре сантиметров от края и верти "блин", перебирая под ним руками, растягивая и слегка подбрасывая.
СТР. 119

Экономь влагу и в дороге все время ищи места, где можно пополнить запас, — например скважины, колодцы, ямы с дождевой водой (но опасайся змей, которые могут скрываться в трещинах!).
СТР. 147

ПИСЬМО МЕСЯЦА

И В ШАЛАШЕ СПОРТЗАЛ

Уехал в отпуск, подальше от цивилизации. И вот я на галечном берегу Черного моря, вокруг лес и какие-то глухие деревни. Здесь не то что тренажеров — банальный турник не сыщешь. И тут пришел на помощь МН за август с тренировкой камнями и бревнами! За две недели перетаскал 164 камня и 5 бревен. За отпуск форму не потерял!

ПЕТР ЧЕГЕВАРА

МН: Как видно, Петр, ты любишь точность. Вот тебе за твои 164 камня еще одна "окаменелость" — часы Fossil AM4514.

Лицом на обложку

По специальности я врач, и с интересом читаю все статьи в МН, касающиеся медицины и здорового образа жизни. Одно время думал перейти на электронную версию журнала, но произошло одно событие, после которого я передумал. Стою как-то на остановке, сжимая свежий МН, и подваливает хамская пьяная морда. Сначала спросил закурить, потом денег, потом проблем — в итоге, свернув журнал в трубку, я отправил типа не в нокаут, но в нокдаун. Вы могли бы чуть утяжелить журнал?

ЗАХАР СЕРЕГИН

Утро начинается не с кофе

Давно хотел заняться бегом, но никак не мог себя заставить. Прочитал в майском МН руководство по бегу и решил, что пора осуществлять задуманное. Для страховки поделился идеей с девушкой — она согласилась присоединиться (и не дала проспать). Прошло уже около трех месяцев, и без утренней пробежки день не начинается. Мы в корне изменили рацион и купили абонементы в фитнес-клуб. Спасибо за дружеский пинок!

НИКИТА

Наш до дыр

Первый раз я увидел МН в училище, в конце 90-х. Из экономии мы покупали журнал за прошлый месяц (он был дешевле). Один номер зачитывался до дыр всей ротой. Тогда в основном ценились статьи про секс, знакомства с девушкой и о том, как накачать бицепсы. Времена изменились, я давно женат, двое детей, работаю, улучшилось материальное положение. Изменились и пристрастия. Но статьи про секс меня все еще интересуют! Как и про отношения с семьей, про преодоление себя и про здоровье — все они многому меня научили. Спасибо!

КИРИЛЛ

Год независимости

Прочитал в сентябрьском номере статью "Снова здорово" и решил написать в редакцию. Я был алкоголиком с 20-летним стажем. Начинал подростком с пива, закончил, стоя у метро и "стреляя" на опохмел. Как и Мазаеву, мне потребовалась помощь врачей. У меня освободилось огромное количество времени, и чтение МН оказалось отличной альтернативой моему прежнему образу жизни. На сегодняшний день срок устойчивой трезвости — около года, раньше не мог выдержать и недели. Сейчас занимаюсь силовыми тренировками, борьбой, йогой, катаюсь на велосипеде. Выгляжу хорошо, как никогда раньше. Жить — здорово!

АЛЕКСЕЙ Ш.

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К материалу **"17 обращений к лицам женского пола в различных обстоятельствах", август 2014**

А как же знаменитая по Карлсону "между прочим, мадемуазель?

ПАВЕЛ

К статье **"Как я встретил папу", август 2014**

Я за то, чтобы уделять внимание близким не только тогда, когда у них проблемы. Ре-гу-ляр-но!

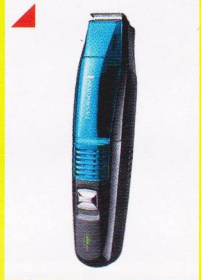
ИВАН

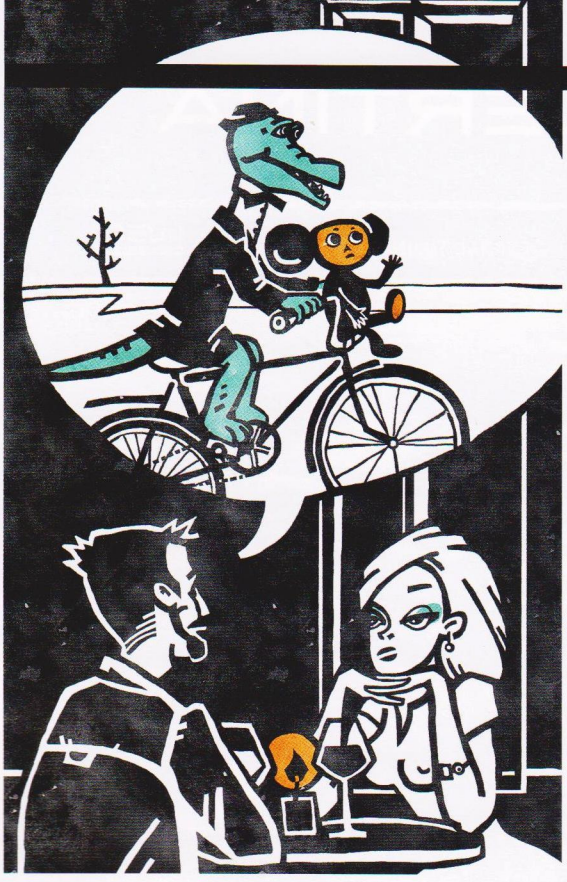
Из отзывов к сентябрьскому номеру

У меня кот обложку журнала любит грызть, а потом спит на нем.

АНДРЕЙ

Автор "Письма месяца" в ноябре получит вакуумный триммер для бороды от Remington





В дверь тихонько постучали, и через секунду в кабинет прокрался Станислав Геннадьевич, наш главный по логистике. По данным бухгалтерии, майор в запасе, из ракетных войск, разведен, прекрасно бегает на лыжах. Однажды подбрасывал меня до дома.

– Евгений, – робко начал Станислав Геннадьевич, – я к вам по личному вопросу. Говорят, у вас чувство юмора есть?

Я так удивился, что на всякий случай пошутил:

– Нету. Дома есть, а тут я корпоративным пользуюсь. А вам зачем?

Станислав Геннадьевич присел:

– Да я серьезно, мне совет нужен. Понимаете, я вчера ходил на свидание с одной дамой. Ну цветы, ресторан, все как положено по уставу. Очень, знаете, она мне физиологически нравится. Я ей про жизнь свою рассказывал, истории разные смешные. А она вдруг встала и говорит: у вас, Станислав, чувства юмора нет, а я, мол, так не могу. И ушла...

– А какие вы ей истории рассказывали? – поинтересовался я.

– Да то-то и оно, – всплеснул руками Станислав Геннадьевич, – что уморительные. Ну, например, как мы пьяному прапорщику мышь в сапог засунули...

– Так что ж вы хотите, – говорю, – это даме не смешно совершенно.

– Как так? – изумился логист. – Всем смешно, а ей не смешно?

– Ну сами посудите. Она представила себе, как сама сует ногу в сапог, наступает на мышь, та пищит, эта орет, шок, стресс, седые волосы, ранние морщины. Да и вообще, этот ваш прапорщик, наверное, животное раздавил всмятку, сволочь. Чего ж тут смешного?

Станислав Геннадьевич призадумался.

– Ну а вот, например, про то, как Лешка женился, – сказал он, очнувшись. – Разве не смешно? Родственник мой – Лешка – пришел с армии, баб не видел два года. Встретил там одну, завертелась у них любовь. Трех месяцев не встречались – в ЗАГС пошли. Она ему говорит: хочу свадьбу на всю жизнь запомнить. Ну и взяли они кредит на полмиллиона рублей, закатили свадьбу с осетриной и оркестром. И что ты думаешь, через полгода развелись. А кредит еще пять лет выплачивать! Да это же обосса...

– Не смешно, – говорю, – совершенно не смешно. Ну вы сами посудите – с точки зрения своей дамы. Во-первых, свадьба – это святое. Во-вторых, разбитая семья. В-третьих, драма, циничная насмешка судьбы. Она представляет себя на месте невесты – юной, глупой, верящей в вечную любовь, – у которой все, все рушится. Это же психотравма на всю жизнь. Шок, стресс, седые волосы...

– Братан мой напился, лег на заднее сиденье в машине, накрылся курткой и уснул. Просыпается ночью от шума – у него магнитолу тырят. Он раз – и прижал руку стеклом... Ха-ха-ха-ха-ха...

– Да вы что! Алкоголизм – вообще не смешно, у нее поди бывший из пьяниц или у лучшей подруги муж запойный, не работает, а из дома тащит. Да еще и криминал. Она и так боится вечером на улицу выходить, а вы ее такими историями развеселить хотите.

– Сосед-охотник подарил жене на серебряную свадьбу лосиные рога...

– Ни в коем случае! Измена – не тема для шуток на свидании.

Станислав Геннадьевич сделал круглые глаза:

– Командир мой с женой летели из отпуска и слово за слово поругались в самолете. Супруга кольцо уронила, полезла доставать под сиденье. Видит – мужняя нога, как схватит его за палец, как крутанет! Слышит – а визг-то не мужа, присмотрелась – и нога не его, а соседа. Ну, смешно?

– Вашей барышне, – говорю, – будет вряд ли. Конфликтная среда, домашнее насилие опять же, женская солидарность – вот если бы муж оконфузился, можно было бы и посмеяться.

– Так и что делать-то? Молчать? С женщинами не встречаться? – почему-то рассердился Станислав Геннадьевич.

– Ну почему молчать. Выучите пару анекдотов...

Но он уже покинул кабинет.

А я еще минут двадцать хохотал, не мог остановиться.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

В Университете Коннектикута выяснили половые различия в юморе: мужики выбирают для своих шуток темы поострее (этнические, религиозные и т.д.), смеются над другими и подначивают друг друга, чтобы конкурировать и выяснять, кто в компании главный; а женщины шутят, чтобы сблизиться с человеком, "сотрудничать" в разговоре и рассказать о себе. Прибереги острые истории о посторонних людях до посиделок в баре с коллегами. На первом свидании посмеивайся лучше над собой. Излагая автобиографию, сдобри рассказ парой забавных историй. А если тянет на шутку, шути обезличенно (как это сделать – ищи на сайте Mhealth.ru по запросу "Все. Шутишь"). "Самоирония сообщает девушке, что ты уверен в себе, а остроумие – что ты сообразительный, следовательно, с тобой не пропадешь", – учается психолог Роберт Провайн.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я люблю лук, но не свое дыхание после него. Можно с этим что-нибудь сделать?

ЛЕША

ВИНСЕНТ МЭЙХЕР, СТОМАТОЛОГ КЛИНИКИ В НЬЮ-ДЖЕРСИ

Лук содержит органические соединения серы, которые всасываются твоей кровью. Вместе с кровью соединения попадают в легкие — и привет, "луковое" дыхание. Побороть его тебе поможет другая еда: заешь лук петрушкой, фенхелем или семенами горчицы. Исследования показывают, что эти продукты помогают растворять соединения серы. К тому же, пока ты их пережевываешь, ты стимулируешь слюноотделение. Слюна — главный "уборщик" в твоем рту: она содержит натуральные бикарбонаты, которые нейтрализуют чуждые твоему организму компоненты, оставшиеся в ротовой полости после еды. И пей побольше воды — это дополнительно освежит дыхание.

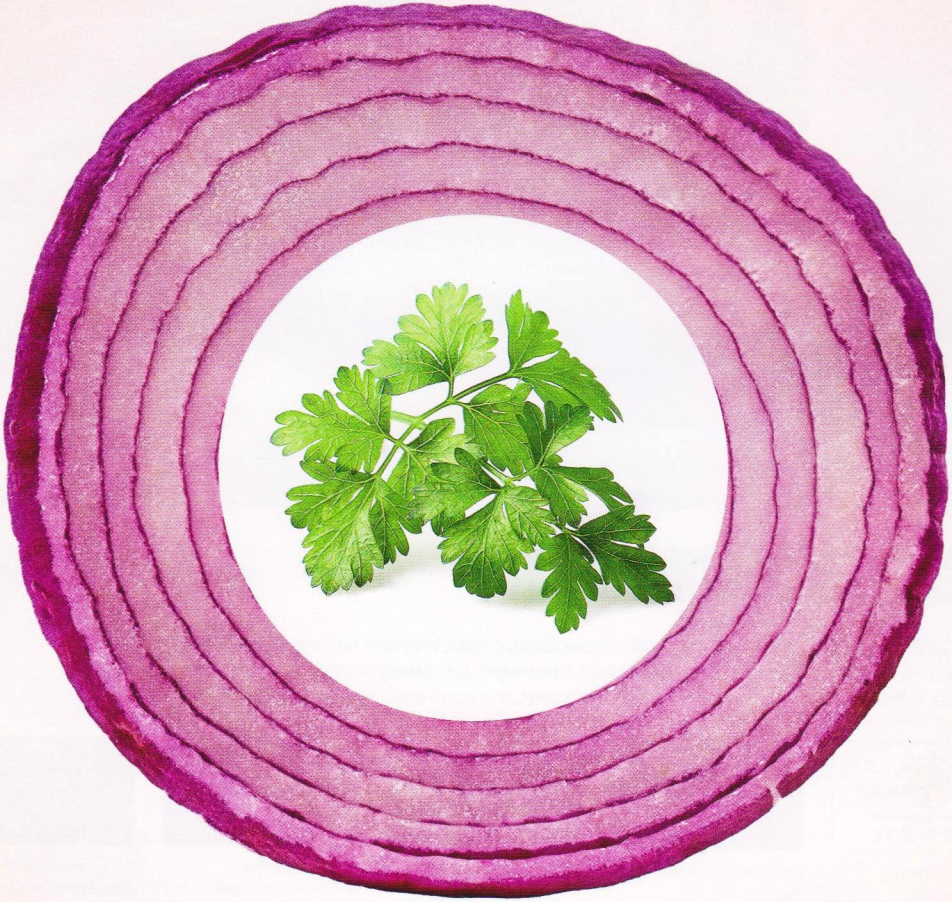


ФОТО: LEGION-MEDIA

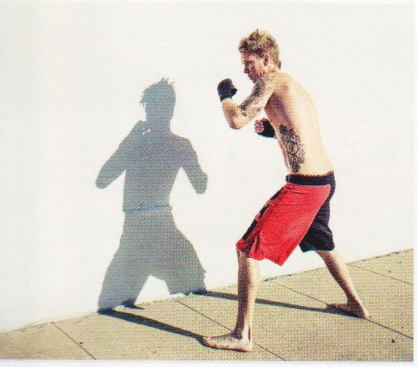
"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я часто думаю, что все люди кругом — идиоты, все делают неправильно, и злюсь на них.

ИГОРЬ

До тех пор пока ты не набрасываешься с кулаками на старушку, идущую "по неправильной стороне улицы", в целом, все ок — все мы иногда считаем других идиотами. Попробуй занять себя физическими нагрузками (бегом, например) или запишись в секцию бокса: бить других людей — хороший способ ненадолго перестать на них злиться. Если же ты закипаешь настолько, что гнев выплескивается наружу, тебе нужна помощь специалиста. Причин "взрывов" может быть множество — от психологической травмы до сбоя в работе эндокринной системы. Проконсультируйся у эндокринолога и психолога.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ



У меня кисти рук покрыты темными пигментными пятнами. Есть ли способ от них избавиться?

ОЛЕГ

ЕЛЕНА ТИМОФЕЕВА, ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ СЕТИ КЛИНИК "ЛИНЛАЙН"

Избавиться от таких пятен можно с помощью химического пилинга (наиболее распространенный способ) или лазерной точечной коагуляцией пигмента. Первый способ (введение в пигменты кислоты) не подойдет в том случае, если кожа у тебя тонкая и/или чувствительная. И тщательно выбирай клинику. Если пилинг сделать неаккуратно, рубцы на коже могут остаться навсегда. Лазер безопаснее (но и дороже), и после коагуляции тебе не придется выжидать, пока руки станут нормального цвета. В течение 5–7 дней после процедуры кожа на обработанном участке отшелушится, и от твоих пигментных пятен ничего не останется.

Приготовленная каким способом рыба полезнее всего?

ВАДИМ

САЙРУС РАДЖИ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ЕДЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ ПИТТСБУРГА

Зажаренная на открытом огне или запеченная. Съедая такую хотя бы раз в неделю, ты снижаешь риск возрастного снижения когнитивных функций. Предположительно, все дело в омега-3 жирных кислотах, полезных твоему мозгу, которых в приготовленной указанными способами рыбе сохраняется больше, чем, к примеру, в жаренной на сковородке.

Много сказано о том, что мобильники вредны для здоровья. А как насчет Wi-Fi, который работает по всей моей квартире?

МИХАИЛ

ЛИКА ХИФИТС, ПРОФЕССОР КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

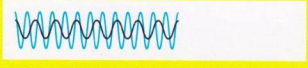
Исследований, касающихся излучения мобильников, действительно много, но вывода как такового до сих пор нет. ВОЗ относит мобильные телефоны к категории 2B, то есть к "агентам, возможно, канцерогенным для человека". Гипотетически, вещи этой категории способны нанести тебе вред, но пока это не доказано. А уж за Wi-Fi точно можно быть спокойным: излучение Wi-Fi-роутеров значительно ниже, чем у любого мобильного (100 милливатт против 1 ватта). И роутер мигает лампочкой где-то далеко, а телефон ты держишь прямо у головы. Но если хочешь перестраховаться, установи роутер подальше от тех мест, где чаще всего зависаешь (кровать, диван, стол), и отключай его на ночь.

У тебя остались вопросы? Пиши на ask@mhealth.ru или спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/

Песня застряла в моей голове. Как мне ее оттуда вытащить?

НИКИТА

Пока ты искал в шкафу второй носок, поющий Стас Михайлов из телевизора перебрался в твою голову? Поздравляем, ты подцепил "ушного червя" (от англ. — earworm, термин, обозначающий навязчивую песню, которая без конца "играет" у тебя в голове). Исследователи из Великобритании опросили кучу людей, чтобы выяснить, как они справляются с паразитом. Расставленные по популярности ответы — внизу. Все для тебя! Черт, опять.



1 ПОСЛУШАТЬ ДРУГУЮ ПЕСНЮ — ХОРОШУЮ, НО НЕ ТАКУЮ, ЧТО ЗАСТРЯНЕТ В ГОЛОВЕ

2 СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ТОМ, ЧЕМ ЗАНЯТ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

3 ПОСЛУШАТЬ КАКУЮ-НИБУДЬ БОЛТОВНЮ, НАПРИМЕР ТОК-ШОУ НА РАДИО

ФОТО: DIOMEDIA

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Познакомился с девушкой в спортзале. Но она так тренируется, что я чувствую себя последним дрищом. Как быть?

СТАНИСЛАВ

Честно скажу, не встречала еще пар, которые бы развалились из-за того, что девушка жала от груди больше, чем ее бойфренд. Попробуй успокоить себя тем, что, познакомившись в спортзале, вы будете продолжать общаться на нейтральной территории, где ее физическое преимущество будет не столь очевидно (ну если только ты не будешь настаивать, чтобы она переносила тебя через лужи и выталкивала из грязи твое авто). И едва ли она станет тебя попрекать неправильной техникой выполнения становой тяги и отказывать в сексе до тех пор, пока ты не научишься делать офицерский выход на турнике.

Живем вместе 4 года. Все ок, но она не проявляет инициативу в сексе. Как это поменять?

МАКС

Обычно женщины не выходят за границы привычного репертуара, если их сексуальная жизнь идет своим чередом, без каких-либо особых всплесков и взлетов. А для того чтобы женское либидо пробудилось на каком-то новом уровне, обычно нужен импульс. К примеру, одна моя приятельница обнаружила в себе неожиданные эротические бездны после того, как подружки подарили ей вибратор (ради прикола). Искусственный фаллос, который она притащила домой, мол, посмотри, дорогой муж, чего мои девчонки учудили, вскоре прочно обосновался в их спальне. Другая моя знакомая пара, устав совокупляться на мешках с ротбандом (у них дома полным ходом шел ремонт), решили заехать в почасовой отель, где обнаружились секс-качели. Сами бы они не рискнули купить такие, а тут — пожалуйста, залезай и пользуйся. Ремонт давно закончен, а они продолжают инспектировать тематические заведения и вести себя, словно парочка оголтелых любовников. В общем, ломай шаблоны, внедряй инновации, а девушка, как пить дать, подключится.

Не получаю от девушки достаточно внимания и нежности. Что делать?

FCLM

Надо полагать, что и Брэд Питт порой вместо нежности получает ворчливое: "Бестолочь, а ты хлеба купил?" Если тебе от этого не легче, можно попробовать взять за привычку ставить в пример воркующие пары: найти из числа общих друзей самых романтических и восторженно комментировать их проявления чувств. Мол, сразу видно, что Аня любит Вольдемара, — вон как она заботливо смахивает перхоть с его плеча (вполне возможно, что твоя герлфренд находится в плену заблуждения, что мужикам все эти сантименты ни к чему). Если, конечно, она не из разряда цельнометаллических особ, которые сами терпеть не могут все эти дурацкие нежности. Но и тут не все потеряно. Почаще являйся со всякими подношениями и подарками. По старинной женской традиции, если кавалер пришел не с пустыми руками, его должно осыпать нежностями и вниманием.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mhealth.ru/blog/avintovkina/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос "как понять женщину", но уже близко. В этом номере — женские виды фитнеса. Итак, ты ходишь в качалку, а она на...

БУТИ-ШЕЙК

Дамы трясут попой под музыку (booty — "попка" с английского), чтобы поражать твое воображение и заодно терять калории в процессе.

ПИЛАТЕС

Система спортивных упражнений (выгибаний и вытягиваний, в основном). Те, кто попробовал в первый раз, заявляют, что их никогда еще так в жизни не гнули. "Я к шефу на пилатес", можешь теперь заявлять коллегам.

БОДИФЛЕКС

Система, построенная на убеждении, что уделяя 15–20 минут в день аэробному дыханию и несложной гимнастике, можно за 5–7 занятий уменьшить объем талии на 15 см. А ты все с железками потеешь!

АЭРОЙОГА

Она же — антигравитационная йога. Девушки болтаются вниз головой на гамаках, привязанных к потолку. Звучит изящно, на деле сопровождается постоянными визгами начинающих аэройогов.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

САВЕЛИЙ КРАМАРОВ

В октябре мы празднуем день рождения актера Савелия Крамарова и вспоминаем четыре важных фильма в жизни советского комика.

1 "Ребята с нашего двора", 1959

1959 год. Советская межпланетная станция "Луна-1" впервые измеряет солнечный ветер в космосе. На поверхности планеты Земля, на выставке "Промышленная продукция США" (в московском парке Сокольники) у жителей СССР свой дебют — они знакомятся с американской микроволновкой. А еще на экраны страны выходит фильм, где играет свою первую роль 25-летний Савелий Крамаров. Огромное начинается с малого — вот и карьера легендарного советского комика стартовала с роли хулигана Васьки. Савелий-Васька появляется в двухминутном эпизоде — сидит за столом в кепке, курит.

2 "Неуловимые мстители", 1966

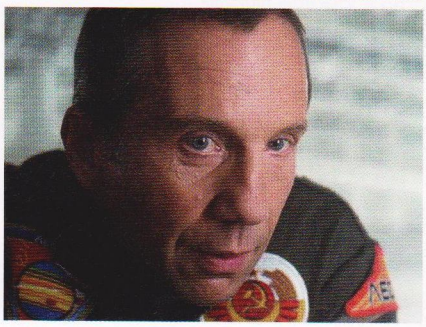
Жаль, но, вероятно, твоя ловкая шутка, сказанная где-нибудь в курилке, не проживет десятилетия. А вот эффект нескольких предложений, которые произнес Крамаров в фильме "Неуловимые мстители", был поразительным: "А вдоль дороги мертвые с косами стоят... И — тишина!" — повторяли люди не один десяток лет, стараясь скопировать интонации Савелия. За год "Неуловимых" посмотрело больше 54 миллионов зрителей. Так вот, в 32 года и началась популярность Крамарова.

3 "Джентльмены удачи", 1971

В начале 1970-х в СССР Крамарова знают, кажется, даже воробьи, что клевали булку "Калорийную" в районе столичных Патриарших прудов. Савелия узнают водители трамваев, крупные советские чиновники и повара в детских садах. В "Джентльменах удачи" Савелий сыграл одну из главных ролей (уголовника Феди Ермакова) вместе со звездами советского кино Георгием Вициным и Евгением Леоновым. За первый год проката в СССР картину посмотрело около 65 миллионов зрителей.

4 " Космическая одиссея 2010", 1984

Первый фильм, в котором Крамаров снялся после эмиграции — в 1981 году он уехал из СССР в США. Режиссер Питер Хайамс сделал продолжение "Космической одиссеи 2001 года" Стэнли Кубрика. Соавтором сценария стал писатель Артур Кларк, в 1985 году фильм получил пять номинаций на премию "Оскар", а Крамаров сыграл в нем... правильно, эпизодическую роль советского космонавта. В дальнейшем Крамаров регулярно появлялся в американских картинах — например, в 1988 году в "Красной жаре" (русский связной) или в "Танго и Кэш" (1989, безымянный водитель). Хоть какого-то подобия той популярности, что была у него в СССР, Савелий в США так и не получил.



СМЕШНОЙ ЧЕЛОВЕК

Родился 13 октября 1934 года в Москве. Закончил Московский лесотехнический институт, факультет озеленения городов и населенных мест, затем — актерский факультет ГИТИСА. С 1959-го по 1994 год снялся в 69 фильмах. Умер 6 июня 1995 года в Сан-Франциско, США.

ФОТО: RIAN

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Аделина Сотникова

Первый чемпионат России спортсменка выиграла в 13 лет, а в 18 лет у нее было уже золото Олимпиады-2014. Мы решили узнать у Аделины, что должен делать (или не делать) отец, чтобы воспитать чемпионку.

РОДИЛАСЬ: 01.07.1996

РОСТ: 163 СМ

ВЕС: 53 КГ

ОТЕЦ: ДМИТРИЙ СОТНИКОВ, МАЙОР ПОЛИЦИИ НА ПЕНСИИ

ПОБЕДЫ: ЗОЛОТО ОЛИМПИАДЫ-2014, СЕРЕБРО ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ (2013, 2014). ЧЕТЫРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ (2009, 2011, 2012, 2014)

1 Быть строгим, но справедливым

Когда у меня в детстве что-то не получалось на катке, утешала меня всегда мама, а у папы была другая роль. Он объяснял мне, что если я хочу заниматься фигурным катанием, то надо выкладываться на тренировках, а если такого желания нет, то надо больше времени посвящать школе. В школу я не хотела, поэтому снова бралась за ум в спорте.

2 По-взрослому праздновать детские победы

Мой папа всегда устраивал событие из каждой моей медали, не обязательно золотой. Мы дома "обмывали" ее в бокале с шампанским, а потом всей семьей шли куда-нибудь праздновать, либо в кафе, либо в кино.

3 Не приезжать без спроса на соревнования

Мой папа ездит на мои выступления, только если я его позову. Так у нас заведено с момента, когда меня стали приглашать на серьезные турниры. Дело в том, что перед ним мне все время хочется выступить на таком высоком уровне, до которого я не дотягиваю. В результате я ошибаюсь и проигрываю.

ФОТО: ЭРИК ПАНОВ, MAKE UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ, ПЛАТЬЕ: BY MALENE BIRGER, ТУФЛИ: ALDO, СЕРЬГИ: TO BE QUEEN

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Секс

Пригласи женщину, чтобы бегать быстрее

У тебя есть новый предлог затащить подругу в постель: секс перед упражнениями улучшит твои спортивные показатели, сообщают, переводя дух, ученые. Исследователи из Оксфорда проследили за двумя тысячами участников Лондонского марафона и выяснили: те, кто в ночь накануне забега не поленился в постели, добежали до финиша в среднем на пять минут раньше тех, кто воздержался. Эндорфины и расслабленные мышцы — вот, что нужно для победы. Потеть в спальне ночь напролет нет необходимости. Чтобы добиться заметного результата, достаточно секса длиной в 16 минут (прелюдия входит!).

ТРИ СПОСОБА ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ДОЛЬШЕ

Средний мужчина доходит до оргазма за 8 минут. Вот тебе три нехитрых трюка, чтобы продержаться необходимых 16:

01 ШПИНАТ ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Богатые магнием продукты (шпинат, к примеру), расширят твои кровеносные сосуды. А что, как не сосуды, гарантирует тебе сокрушительную эрекцию?

02 РАЗДЕЛЯЙ И ДЕЙСТВУЙ

Звучит странно, но это работает. Если чувствуешь, что конец близок, нажми двумя пальцами посередине собственной мошонки, разделив таким образом яички. Это отдалит оргазм.

03 ТОНКАЯ НАСТРОЙКА

Презервативы снижают чувствительность, продлевая секс. А некоторые продлевают его еще и за счет легких анестетиков в составе. Выбери подходящие, прочитав надпись на упаковке.

ФОТО: ROWAN FEE, LOUIZA PARRY

Ешь корни, чтобы укротить аппетит

Родственник нашего старого знакомого укропа — фенхель — готов пожить в твоем организме какое-то время. И такое соседство пойдет тебе на пользу. Давно известно, что корень фенхеля — вкусное и питательное блюдо (ищи в супермаркетах и на рынках). А вот последние новости: журнал Cell сообщает, что волокна фенхеля не до конца перевариваются твоим ЖКТ. Болтаясь у тебя внутри, эта клетчатка запускает в организме ряд защитных мер против диабета и ожирения: чувство голода слабеет, расход энергии в состоянии покоя увеличивается, а печень замедляет производство глюкозы.

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИЗ КОРНЯ

Фенхель похож на раскачавшийся сельдерей. Но и питательных веществ в нем примерно в 17 раз больше. Возьми на вооружение этот простой пятиминутный рецепт, чтобы не растерять его пользу.

01 ПОДГОТОВЬ

Сними кожицу и нарежь корень фенхеля поперек, как луковицу. Не выбрасывай листья — в них полно пользы.

02 ПРИГОТОВЬ

Сбрызни нарезик оливковым маслом, закинь на сковородку и быстро подрумянь кусочки с обеих сторон. Добавь воды и чуть потуши на слабом огне. Закинь сверху листья.

03 ПОДАЙ

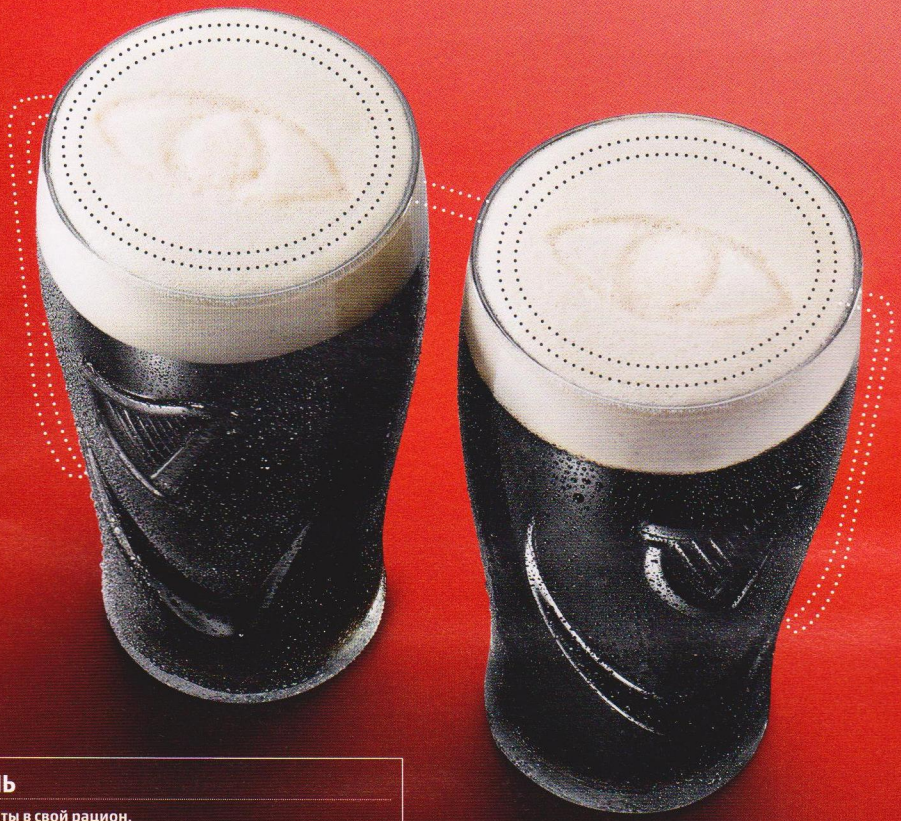
Выжми сверху половину лимона — это поможет твоему нутру усвоить полезные элементы.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

Пей пиво, чтобы лучше видеть

Непонятно, почему офтальмолог еще не прописал тебе ящик портера. Кружка темного пива помогает тебе видеть на 10% лучше, рапортуют ученые. Налей на три четверти, подожди полминуты, долей до конца. Пока оседает пена, подумай еще вот о чем: опубликованное в журнале Ophthalmology исследование сообщает, что умеренно выпивающие граждане вполовину реже сталкиваются с проблемами со зрением (такими, как близорукость), чем трезвенники. Увы, каждый новый стакан пенного не удваивает чудо-эффект. Скорее, раздваивает.



ГЛАЗАМИ ЕШЬ

Добавь эти продукты в свой рацион, и вскоре ощутимо поправишь зрение.

01 Ешь зеленые овощи (брокколи, шпинат) – остановишь возрастную дегенерацию желтого пятна (место наибольшей остроты зрения в сетчатке глаза).

02 Регулярное употребление оранжевых фруктов и овощей (манго, тыква и, конечно, морковь) улучшит твое зрение в условиях слабой освещенности.

03 Витамин Е, которым богаты миндаль и шпинат, защитит твои глядельки от отслоения сетчатки – чрезвычайно распространенной проблемы.

ЗИМНЯЯ ТРОПА JAGUAR

Что получится, если соединить русскую зиму, мощь Jaguar и огромный опыт Land Rover в создании машин с полным приводом? Возможно, лучшее зимнее приключение в твоей жизни. Мы разработали 6 маршрутов для тех, кто любит зажечь даже в холоде.

КРАСНАЯ ПОЛЯНА

Столица зимней Олимпиады-2014 – одно из самых интересных направлений для автопутешествий. Идеальные дороги соединяют Черное море и горнолыжные курорты во главе с Красной Поляной, а это значит, что можно в течение одного дня проверить возможности машины и свои лыжные навыки, а вечер провести в ресторане с видом на море. Прежде чем ваши шины коснутся асфальта Сочи, им предстоит пройти непростой путь по зимним российским дорогам, так что лучше, если эти шины будут обуты на один из полноприводных Jaguar – модель XF или XJ. Интеллектуальная система Jaguar AWD постоянно соотносит уровень сцепления и действия водителя для моментального реагирования и предотвращения пробуксовки колес, что обеспечивает максимальную тягу при любых условиях и позволяет насладиться отточенной управляемостью и бескомпромиссной мощью машины даже там, где другие пасуют. Кстати, Сочи как место проведения первого в истории нашей страны Гран-при "Формулы-1" – знаковое направление для Jaguar еще и из-за богатой гоночной истории этой компании.

ХАНТЫ-МАНСИЙСК

Биатлон в нашей стране уже потеснил по популярности хоккей и вовсю наступает на пятки футболу. Впрочем, если у вас полноприводный Jaguar XF или XJ, то увидеть заключительный этап Кубка мира сезона 2014/15, который пройдет в марте в Ханты-Мансийске, стоит еще и ради самой поездки к месту ее проведения. Уникальность биатлона в сочетании спринтерских рывков, когда сердце готово выпрыгнуть из груди, с моментами полной концентрации на стрельбищах, где то же самое сердце замирает от волнения. Jaguar XF и XJ с интеллектуальной системой полного привода дарят те же эмоции: в гонке к цели при движении с нормальным сцеплением система AWD направляет крутящий момент в основном на задние колеса, обеспечивая ту великолепную динамику, которую мы так привыкли получать от заднеприводных Jaguar. Но если тебе придется остановиться, скажем, на светофоре, машина сделает все, чтобы "выстрелить" с места: для этого на старте предварительный крутящий момент передается на передние колеса. Да, винтовки у Jaguar нет, зато есть кое-что получше – 8-ступенчатый "автомат" ZF, и он бьет без осечек.

КАЛЯЗИН

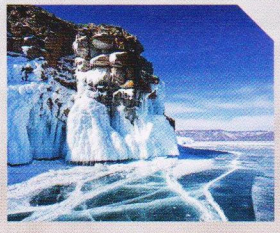
В 170 км от Москвы тебя ждет одно из чудес России – колокольня Никольского собора, поднимающаяся прямо из Волги, разлившейся после постройки ГЭС. Это живая демонстрация того, на что готов идти человек в погоне за энергией. Зимой вода вокруг колокольни замерзает, и подъехать к ней можно прямо на машине, одновременно полюбовавшись возвышающейся на заднем плане 64-метровой "тарелкой" радиоастрономической обсерватории – одним из крупнейших подобных объектов в стране.

Этой зимой полноприводные Jaguar XF и XJ – живое доказательство того, что не всегда погоня за мощностью требует жертв. Система AWD используется только вместе с новым 3,0-литровым бензиновым двигателем Jaguar V6 с наддувом мощностью 340 л. с. По-настоящему быстрые, они не требуют никаких компромиссов от своего владельца, ведь полный привод позволяет им быть устойчивыми и динамичными даже на снегу и льду.

БАЙКАЛ

Самое великое пресное озеро планеты Земля зимой – еще и уникальный спортивный объект. Тут проходят соревнования по буерному спорту: специальные парусные болиды, установленные на коньки, разгоняются до 130 км/ч. Дополнительный нерв добавляет то, что буера не оборудованы тормозами.

На автомобильной дороге, особенно зимней, такие нервы не нужны. Система AWD на Jaguar XF и XJ сочетается с системами динамического контроля устойчивости и АБС, позволяя тормозить каждым колесом по отдельности и перебрасывать крутящий момент с одной стороны на другую на каждой оси, что еще больше повышает безопасность вождения.



ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО

Этот маршрут – не только любимый путь туристов, но и знаковое автомобильное направление, своеобразная российская Mille Miglia. Не случайно именно по Золотому кольцу проходил российский вариант гонки олдтаймеров, среди которых особое место занимали классические модели Jaguar.

Возможно, в свое время модели Jaguar XF и XJ также станут классикой: внешне и технически они – настоящие произведения искусства. Особого восхищения заслуживает то, как удалось, добавив им полный привод, не тронуть фамильные черты управляемости Jaguar. Продольное размещение двигателя означает, что инженерам Jaguar удалось сохранить заднюю ось в качестве основного привода, а многодисковое сцепление в раздаточной коробке направляет крутящий момент на переднюю ось в соответствии с уровнем сцепления и действиями водителя. В итоге вы получаете то вождение "в стиле Jaguar", которое сделало имя этой марке.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Трасса, связывающая Москву и Питер, воспета в песнях и книгах. В свое время этот путь стал началом и железных дорог в нашей стране. К сожалению, пока дороги автомобильные в России по своей гладкости далеки от железных собратьев и, особенно в зимнее время, представляют настоящий вызов для подвески.

Подвески полноприводных XF и XJ были существенно модернизированы: в них используются новые пружины, амортизаторы, стабилизаторы, были пересмотрены и другие узлы. Кроме того, в обеих моделях было перенастроено программное обеспечение, управляющее подвеской Adaptive Dynamics (в стандартной комплектации на XJ AWD и опционально на XF). Чтобы проверить их надежность, машины в течение 18 месяцев испытывали при низких температурах на самых разных покрытиях.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ПЛОХО ДУМАЮТ, ХОРОШО НЮХАЮТ

Запах лимона, пищевая пленка и лишний вес. Что объединяет эти столь разные вещи? Правильно, наша ежемесячная подборка строго научной информации о том, как устроены женщины.

ФОТО: ANDREY VICTORIA JANASHVILI

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Девушки в возрасте 25–34 лет могут оказаться гораздо глупее, чем ты ожидаешь. Если ты обратишься к результатам исследования, заказанного компанией Bayer HealthCare, то узнаешь, что — по статистике — четверть барышень в этом возрасте уверены, будто, если под рукой нет презерватива, его могут заменить подручные средства. Под последними они подразумевают, например, пищевую пленку (!), латексные перчатки (!!) и даже пластиковые пакеты для сэндвичей (!!!). К счастью, авторы исследования не рассказывают в подробностях, как именно дамы намерены предотвращать беременность с помощью этих штук. А мы и знать не хотим.

ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Переедание калечит женщинам мозг. По крайней мере так можно интерпретировать результаты исследования, недавно опубликованного в журнале Current Biology. Был проведен эксперимент в форме ассоциативного обучения, в котором приняли участие мужчины с нормальным и избыточным весом и женщины с нормальным и избыточным весом. Все участники должны были выполнять предложенные задания и получать за это вознаграждение — деньги или еду. Так вот, когда речь шла о съедобном вознаграждении, женщины с лишним весом вдруг как по команде начинали хуже соображать (остальные три группы каждый раз справлялись с заданием на своем привычном уровне). Когда вознаграждением служили деньги, никто не демонстрировал умственных провалов. Пока ученые гадают, что это за ментальные нарушения, мы рекомендуем: не давай своей девушке разъедаться. Вместо этого подпиши ее на Women's Health, например.

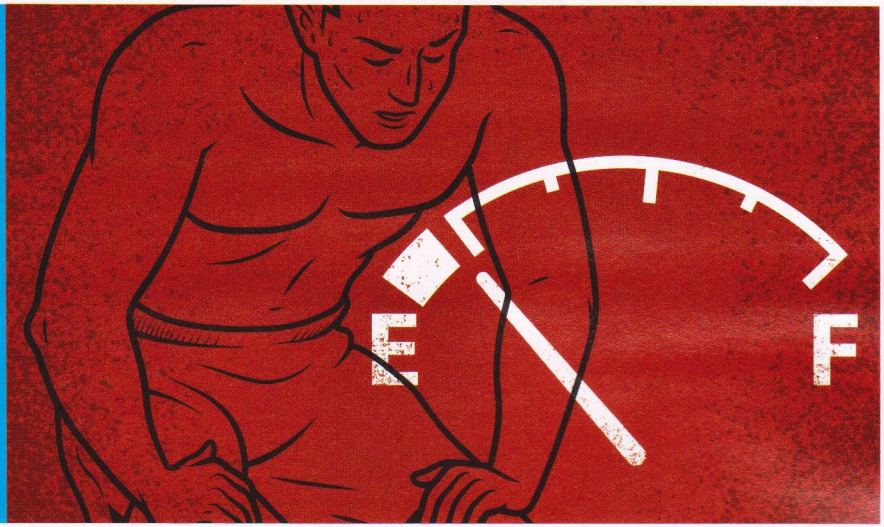
ПОЛЕЗНО

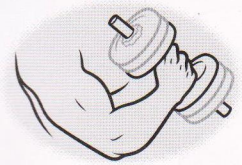
Во дни сомнений и тягостных раздумий девушек лучше всего бодрит запах лимона — таковы результаты исследования, проведенного по заказу компании Radox, производящей средства личной гигиены. Также среди поднимателей настроения — аромат свежеиспеченного хлеба, запах чистого постельного белья и свежесрезанных цветов. Мужиков, согласно тому же источнику, мощнее всего бодрит запах жареного бекона, а вообще для нас в этом смысле намного эффективнее оказываются не пахнущие, а визуальные стимулы: красивая женщина или, например, футбольный матч. Профессор Тим Джейкоб, эксперт по обонянию из Кардиффского университета, подтверждает эту разницу: "Женщины действительно лучше чувствуют запахи — их мозг лучше воспринимает и обрабатывает обонятельные сигналы. Именно поэтому аромат стимулирует их так же, как мужчин — визуальный образ".

Силовыжималка

Тебе кажется, что сил на последнее упражнение не осталось? Но мы-то знаем: силы есть, надо только поискать. Вот тебе четыре способа добраться до скрытых ресурсов твоего всемогущего тела.

Ты думал, что изнурение ощущается прежде всего телом: мышцы ноют, сильные руки становятся слабыми. Но: исследователи все чаще говорят, что усталость рождается в мозгу, а не в мышцах. "Мозг одергивает тело, чтобы оно не израсходовало всю энергию подчистую, — объясняет Кевин Томпсон, глава отдела спортивных исследований Университета Канберры. — И, естественно, кое-что оставляет про запас. Этот-то запас и поможет тебе получить от тренировки максимум".





1. Да, ты можешь

Всегда представляй себе свои спортивные успехи — это поможет выработать выносливость на ментальном уровне. "Воображаемая картинка задействует те же нейронные пути, что и реальное действие, — говорит Криста Чэндлер, автор доказавшего этот факт исследования из Университета Виндзор (Канада). — Так что, когда дело дойдет до настоящего трудного упражнения, ты будешь неожиданно готов к нему".

ДЕЙСТВУЙ Если ты завис на силовом (или аэробном) плато, отвлекись на 10 минут и представь, как ты берешь больший вес (бежишь с большей скоростью). И вперед!

2. Позитивчик

Твои сомнения в собственных возможностях хуже диверсантов в тылу врага. "Каким бы скептиком ты ни был по жизни, в зал должен приходить позитивно настроенный удалец — иначе ты будешь сдаваться каждый раз, когда почувствуешь, что ты устал, что ты не лучше других", — предупреждает Ник Галли, спортивный психолог из Университета Калифорнии. Вера в победу приближает победу.

ДЕЙСТВУЙ Выдыхаешься? Не устава повторять фразы вроде "все отлично!", "я сильный и быстрый!", "о боже, какой я мощный!", "слава моим квадрицепсам!".

3. Ничего лишнего

Стресс может угробить тренировку — так заявляют авторы исследования в European Journal of Applied Physiology. Причина: стресс резервирует для своих нужд определенные отделы мозга — и в частности те, что отвечают за взаимодействие мозга и мышц. То есть механически ты делаешь те же самые упражнения, а в результате — пшик. Оставляй все тревоги на пороге спортзала.

ДЕЙСТВУЙ Вдыхая, не спеша досчитай до четырех. Задержи дыхание на четыре секунды — и в это время сфокусируйся на тренировке. Медленно выдохни. И так два раза. Стресс снят. Тренируйся.

4. Главное — ритм

Уже не раз мы писали, что музыка положительно сказывается на физической форме. Британские ученые добавляют: "правильная музыка", то есть та, которая кажется мотивирующей именно тебе. "Она отвлекает от испытываемого напряжения, и ты тренируешься дольше и лучше", — объясняет Эдмунд Акеведо, спец по возможностям человеческого организма из Университета Содружества Виргинии (США).

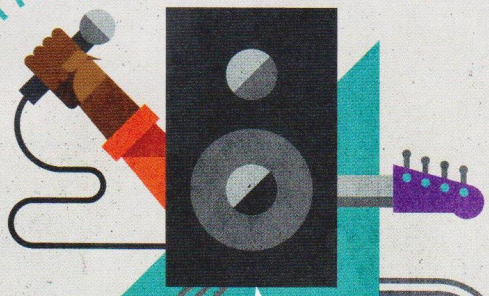
ДЕЙСТВУЙ Если не определился с предпочтениями, послушай на MHealth.ru плейлист, который составил сам Джей Зи. Найдешь по запросу "Джей Зи, тренировка".

P.S. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ЕШЬ ШПИНАТ: В НЕМ МНОГО МАГНИЯ, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПЕРЕРАБОТКИ ГЛЮКОЗЫ В ЭНЕРГИЮ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES PROVOST

УШИ НЕ ГЛУШИ

Мама всегда предупреждала, что от громкой музыки ты оглохнешь. Чарльз Либерман, отоларинголог из Гарвардской медицинской школы, рассказывает, как это так получается, что Metallica на полную громкость — это не только хорошо, но и плохо.



1. На ухо давят сильные вибрации

За какие-то микросекунды внешнее ухо улавливает звуковые волны, по слуховому каналу они доходят по барабанной перепонки, представляющей собой тонкую мембрану. Чем громче музыка, тем сильнее вибрирует перепонка.

2. Звуковая волна уходит вглубь

Вибрирующая перепонка давит на слуховые косточки в среднем ухе. Они передают колебания дальше — специальная жидкость несет их к расположенной во внутреннем ухе улитке, несущей в себе 10 000 сенсорных волосковых клеток. Когда Хэтфилд орет, волны обрушиваются на улитку, как штормовое море на скалы.

3. Вырабатывается электричество

Волосковые клетки тоже начинают колебаться. Их движение преобразуется в электроимпульс, благодаря которому высвобождаются нейромедиаторы, "омывающие" ближайшие нервные ткани. Те генерируют еще один импульс — и отсылают его в слуховую зону коры головного мозга, которая регистрирует его как звук.

4. Система испытывает перегрузку

Избыток нейромедиаторов, образующийся в результате перегрузки волосковых клеток волнами, блокирует нервные ткани; получается, что части волосковых клеток некуда слать импульс. Остальные же волосковые клетки работают на износ и погибают. Стремительность этой деградации зависит от того, как часто ты пытаешь свои уши.

5. Ты слышишь похоронный звон

Мозг шалит: не получая ожидаемых импульсов от сломавшихся клеток, он буквально "выкручивает ручку громкости на полную" — провоцирует нервную ткань уха посылать ненормально сильные сигналы. После концерта Motorhead у тебя звенит в ушах? Это стон и плач твоего умирающего слуха.

P.S. САМОЙ ГРОМКОЙ ГРУППОЙ В КНИГЕ ГИННЕССА ЗНАЧИТСЯ MANOWAR, НАГРУЖАВШИЙ ЗРИТЕЛЕЙ 129,5 ДБ АДСКОГО ЗВУКА

ФОТО: MATT LEHMAN

Рожденные пивом

Что бы в мире ни творилось, а октябрь никто не отменял. А где октябрь, как говорится, там и Октоберфест. В честь знаменитой пивной вакханалии предлагаем тебе, как обычно, съесть необычную жареную колбаску с капусткой.

1 Колбаса

Немецкое мясо нынче под вопросом (по крайней мере, было так, когда мы сдавали этот номер в печать). Поэтому ищи правильные колбаски отечественного производства. Обычно их называют "баварские" либо просто "колбаски для гриля". Главная примета: в составе только свинина (или больше свинины, меньше говядины). Купаты и белые "мюнхенские" колбаски для этой истории не годятся.

2 Пиво

Ты никогда раньше не варил колбаски в пиве, а зря: после этого они приобретают неповторимый вкус и лучше прожариваются на мангале или сковороде. Итак, налей в кастрюлю простое светлое пиво (так, чтобы в нем смогли утонуть все колбасы), нагрей на среднем огне, закинь колбаски и вари на таком же огне, пока не начнут набухать и затвердевать, от 10 до 15 минут.

3 Огонь

Пока пиво бурлит, посмотри, хороши ли угли в мангале, или разогрей на средне-сильном огне сковороду-гриль. Кидай колбаски из пива прямо на решетку/сковородку и жарь. Время от времени переворачивай их щипцами — готовиться они должны до появления приятно запеченных боков, минут 5, не дольше. О том, что не прожарятся, не беспокойся: они проварились.

4 Готово!

Наравне с колбасками пожарь сбрызнутые растительным маслом луковые колечки. Когда все будет готово, заранее отрезанные ломти багета разрежь вдоль (не до конца), разверни и слегка обжарь с двух сторон. Перед подачей смажь внутренность хлеба горчицей, положи туда колбаску, жареный лук и простую квашеную капусту (тушить ее нет времени — хочется есть!).

ЭТО ТЕБЕ ПО СУПАМ

Наконец-то мы узнали, что суп-пюре отличается от обычного куриного супчика не только консистенцией.

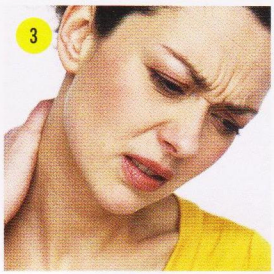
Статья, опубликованная в научном издании European Journal of Clinical Nutrition, проливает свет на жидкую еду: суп-пюре насыщает лучше привычного супа на основе бульона. Специалисты по питанию поставили эксперимент: приготовили из одних и тех же ингредиентов два первых блюда: жиденькое и в виде пюре. Две группы людей их съели. Те, кому досталось пюре, почувствовали себя более сытыми. Причина, по словам ученых, в следующем: суп-пюре позволяет организму быстрее усваивать питательные вещества и в то же время замедляет процесс опорожнения желудка. Поэтому запоминай: легкий жиденький суп хорош в качестве аппетайзера (то есть подстегивает аппетит), а плотный суп-пюре, из чего бы он ни был, отлично утоляет голод.

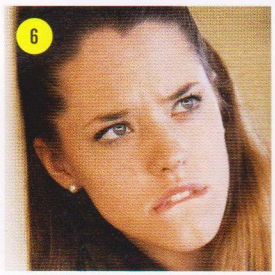
P.S. РЕЦЕПТ КЛАССИЧЕСКОЙ ТУШЕНОЙ КАПУСТЫ К КОЛБАСКАМ ИЩИ НА MHEALTH.RU ПО ЗАПРОСУ "ОКТОБЕРФЕСТ-МЕНЮ"

ФОТО: CHARLES MASTERS, LEGION-MEDIA

Лица противоположной национальности

Ученые умы не перестают предъявлять претензии к твоему уму: дескать, доказано, что мужчины плохо считывают женские эмоции. Давай-ка, опровергни этот слух. Угадай, о чем думает каждая из этих фотографий.





КАКАЯ МЫСЛЬ ВЕРТИТСЯ В ГОЛОВЕ КАЖДОЙ ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НА ФОТО ОСОБ?

А. Ну почему ты все время жалуешься?

Б. Лучше бы осталась дома, посмотрела новую серию "Отчаянных домохозяек".

В. Возьми меня. Здесь. Сейчас.

Г. О ком он, черт возьми, думает?! Явно не обо мне!

Д. Наверное, я бы с ним переспала.

Е. Он такой милашка. Он мне определенно нравится!

Ж. На кой мне вообще сдались эти отношения!

З. Интересно, он согласится на секс втроем?

И. Ну опять ты ведешь себя как полный придурок!

ПЕРЕВЕРНИ ЖУРНАЛ И ЧИТАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1.Б Видишь, она уткнула подбородок в руки? Явный признак скуки. "Широко распахнутые глаза, словно она нарочно моргает", – лишнее доказательство, что девушка томится", – обвяжет Тони Рейман, автор книги "Язык тела для женщин".

ТВОЙ ХОД Хватит молоть языком. Спроси даму о том, что ей по-настоящему интересно: о ее друзьях, работе, кино. Будь заинтересован в ней, а не в себе – и она, вместо того чтобы казаться зевоту, начнет оживленно говорить.

2.Е Увлечение, влюбленность обычно на лице написаны. Широкая улыбка до ямочек на щеках, сжатая рука на шее полумесяцем под нижними веками и морщинки в уголках глаз – все это признаки не стареней, а высшей степени благорасположения к тебе.

ТВОЙ ХОД Время угнать эффект: "Мне так нравится видеть тебя счастливой". И воспользоваться моментом, пока тебя не обвинили в восстановительстве – либо срочно попрать в "Твистер", либо вместе решите куда-нибудь на ужин.

3.И Она потирает шею, чтобы успокоить. Лицо может быть раскрасневшимся, дрожать и не фыкать, что она сможет внятно объяснить, чем именно "не", – предостерегает доктор психологические ских наук Пэгги Бэум.

ТВОЙ ХОД Ты все делаешь не так. По крайней мере она так думает, и этого достаточно, чтобы испортить ситуацию – промолчи ты обязательно все то же самое словами – что-то она знала, что ее усложнял.

4.Ж Потирая висок, хмурит бровки, она – воплощение возможно – чем вы до сих пор вместе? В этот момент она также может тереть лоб, пытаясь вернуть руку подальше от рта. Или чтобы шевельнуть им в тебя.

ТВОЙ ХОД Для женщин – это знак признательности, поэтому прилетел подошел от души книги finding love Адам. – Подойди к ней близко, смелее при-жмись бедрами, косни рукой ее талии. Даже маленькая пре-людия делает секс лучше".

5.З Расширенные зрачки – явный признак возбуждения (ну если вы, конечно, не в полутемном подвале – там у всех глаза как блюдца). А губы – смелее припухшие от прилива крови (и она потом сама будет тереть их облизывает или поправит).

ТВОЙ ХОД "Не торопись, – рекомендует Тер Эдвардс, автор книги finding love Адам. – Подойди к ней близко, смелее при-жмись бедрами, косни рукой ее талии. Даже маленькая пре-людия делает секс лучше".

6.Г Рот плотно сжат? Или она кусает нижнюю губу (не уголок, а всю целиком)? Это ревность, дружок. А еще она смотрит прямо тебе в глаза, изредка отрываясь на твой телефон и на другую женщину в поле-мещении, если такое вообще имеется.

ТВОЙ ХОД Она сумасшедшая? Это потому, что ты дал ей повод. Спросить, в чем дело, успокоить – тот минимум, на который должен рассчитывать будешь игнорировать ее и отмахиваться от вопросов – лишь усилишь подозрения.

P.S. СООБЩАЮТ, ЧТО ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ – ЭТО НА 55% ЕГО ВНЕШНОСТЬ И НА 38% – ЯЗЫК ЕГО ТЕЛА

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

Без багажа

В какой-то момент Денис подумал, что приятнее шагать по жизни налегке. И отбросил все лишнее.

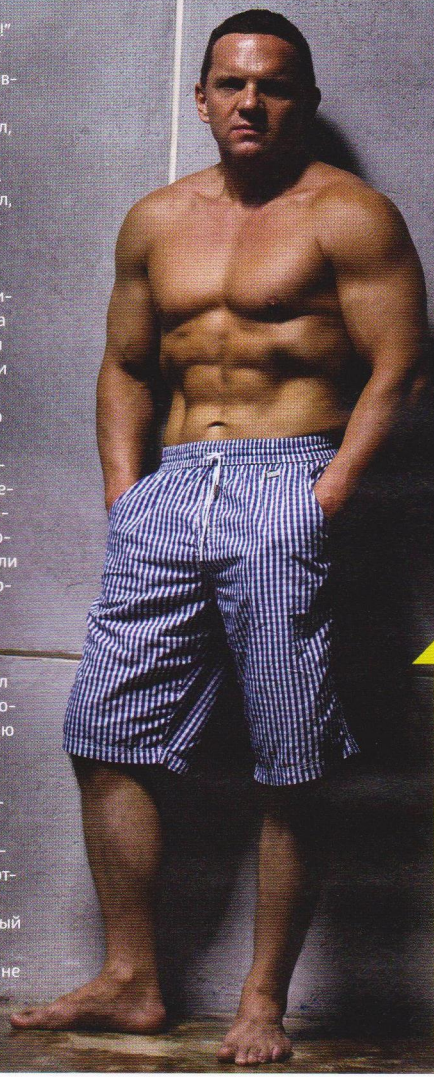
Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Все такие истории имеют нечто общее, при этом каждая — по-своему отвратительна. Как и многие, закончив институт, я с головой погрузился в построение карьеры. Летал по стране, не вылезал из многочисленных кафе и ресторанов. Позже добавились семейные хлопоты, дети, а вопросы здорового образа жизни и занятия спортом сами собой отошли даже не на второй план, а куда-то на самые дальние задворки подсознания. В результате за прошедшее десятилетие я из подтянутого парня превратился в "солидного мужчину" с выпирающим багажом полученного жизненного опыта.

В какой-то момент я поймал себя на мысли, что при встрече многие стали многозначительно посматривать в сторону моего "достоинства"; некоторые без обиняков говорили в лицо: "Ну ты, дружище, и разожрался!"

Переломный момент случился, когда я, вернувшись из очередного отпуска домой, обнаружил, что до "заветных" 100 кг мне осталось пару кило. На тот момент я уже знал, что результат определяется прежде всего питанием, а не тренировками. Одновременно с приобретением абонемента в спортзал я перестроил весь свой рацион, ел при этом чаще и по объему больше, чем до этого, но жестко контролировал калории и соблюдал баланс белков-жиров-углеводов. И так, на фоне почти ежедневного часового кардио на дорожке или степпере, за год ушло более 25 кг. Я превратился в щуплого подростка.

После этого все свое внимание я переключил на набор массы. 4-5 силовых тренировок в неделю с тех пор — моя норма. Когда меня спрашивают, что было самой важной составляющей на пути к успешному изменению, я без раздумья отвечаю: поддержка родных и близких. Мой новый образ жизни стал крепкой привычкой, и я уже не представляю жизни без спорта.



Денис Хромов

ВОЗРАСТ: 34 ГОДА
РОД ЗАНЯТИЙ: ИНВЕСТБАНКИР
РОСТ: 172 СМ
ВЕС ДО: 98 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 82 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть наушники Phillips спортивной серии O'Neill, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ РОССИЯНИН В ВОЗРАСТЕ 31–45 ЛЕТ СЧИТАЕТ, ЧТО НАХОДИТСЯ В ПЛОХОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ (ФОМ)

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Вагон и маленькая проблемка

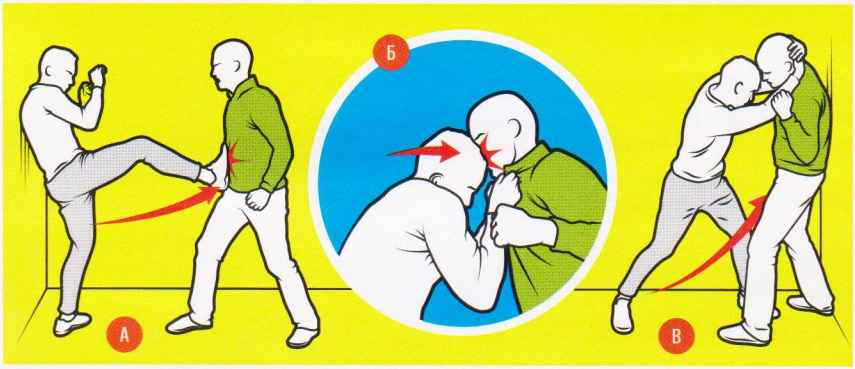
Конфликты в электричках и поездах дальнего следования — примета нашей необъятной родины. Опасны они в первую очередь тем, что обороняться нужно в замкнутом пространстве. Как себя вести — расскажем.

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

"В тот вечер, а было уже позднее 22:00, когда состав двигался в районе платформы "Звездная", во втором вагоне между группой пьяных молодых людей (около восьми человек) и одной девушкой вспыхнул конфликт... В драку оказались втянуты другие пассажиры электрички и даже помощник машиниста, за которым сбегали в кабину. Стражей порядка в поезде не оказалось".

SibKray.ru, 18 июля 2014 г.



Есть разница: конфликтуешь ты в электричке или в поезде дальнего следования. В электричке — спокойно возьми свои вещи и иди в другой вагон. Пусть лучше у тебя поболит гордость, чем зубы и кости. Если буян преследует, вызывай полицейских по связи с машинистом (не поворачивайся при этом спиной к проходу между сиденьями) или требуй иной помощи от представителей перевозчика, если правоохранителей на месте не окажется. Не можешь сам вызвать — громко проси других пассажиров. Поднимай шум, пусть все понимают, что нападают на тебя, а не наоборот.

В поезде дальнего следования сразу иди к проводнику, настаивай на том, чтобы он помог решить проблему — это его работа. Пусть найдет тебе другое место, успокаивает или ссаживает хулигана или вызывает подмогу.

Момента истины не избежать? Не нужно выходить "поговорить" в тамбур — ты даешь агрессору время подготовиться, к тому же в тамбуре могут ждать его приятели. (Либо соглашайся — и нападай первым.) Используй окружающее пространство: в электричке стой спиной к стене вагона, отбивайся ногами **(А)**, короткими сериями ударов. Не ввязывайся в борьбу: пол и углы сидений — не борцовский ковер.

В пассажирском поезде используй для драки все, что попадется под руку: горячий чай, стакан, полки. Места мало, поэтому старайся левой рукой прихватить агрессора и бей серией ударов правым локтем. Чрезвычайно эффективен в тесном пространстве вагона удар головой в лицо **(Б)**. При обоюдном захвате втыкай противника головой в стенки и поручни, бей коленом в пах **(В)**.

Как только нападавший окажется на полу, беги к проводнику, зови на помощь и помни — это он напал на тебя и об этом должен узнать весь вагон.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

В УДАРЕ

Так говорят про человека, находящего в прекрасной форме, в настроении сделать что-либо идеально. А сама фраза пришла из жаргона бильярдистов: если у игрока получался удар за ударом, а шары один за другим летели в лузу, то про него стали говорить, что он — буквально — в ударе.

СЕЗАМ, ОТКРОЙСЯ!

Пора узнать секрет магической фразы, открывающей волшебные пещеры, полные сокровищ. Сезам — это латинское название кунжута, семена которого зреют в стручках-коробочках. Созрев, коробочки лопаются с характерным треском, и семена — "сокровища" — высыпаются на землю. Вот так, по аналогии, сезам и попал в сказки.

МОТАЙ НА УС

Есть такая привычка у усатых мужиков — в момент раздумья крутить ус. Поэтому задумчивый вид вкупе с теребнением шерсти на лице стал прочно ассоциироваться с активной умственной деятельностью. Так и вышло, что "мотать на ус" значит "усваивать опыт, обдумывать, запоминать".

P.S. ПОЕЗД, НАХОДЯЩИЙСЯ В ПУТИ БОЛЕЕ 12 ЧАСОВ, ПО ПРАВИЛАМ ДОЛЖНЫ СОПРОВОЖДАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 ПОЛИЦЕЙСКИХ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, ФОТО: LEGION-MEDIA

Домой, бродяга!

Как там пелось в старой песне? “Не продашь и не купишь друзей”. Вот и приюты для собак никого не продают — там можно взять лучшего друга человека безвозмездно. Стоит только захотеть.

1 ВСЕ ПРОСТО

Сегодня почти у каждого приюта есть сайт, на котором доступны фото собак и вся информация о них. При выборе руководствуйся не только желаниями, но и возможностями: как часто и как долго ты сможешь гулять с псом, много ли места в квартире и т.д. Однако волонтеры всегда рекомендуют: если вдруг, проходя мимо вольера, ты увидишь глаза “своей” собаки — пусть даже не соответствующей первоначальным представлениям о ней — бери не задумываясь.

2 ПОЕЗДКА В ПРИЮТ

Ты как будто определился? Стоит встретиться со зверем лицом к лицу. Созванивайся с опекающим его волонтером (номер обычно указан в профайле), он назначит время, расскажет, как доехать, и ответит на все вопросы о нраве пса, его здоровье и проч. — не стесняйся спрашивать. Подумай об одежде: сами вольеры чистые, но собаки обязательно будут виться вокруг тебя и всячески нарушать твое личное пространство.

3 ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Многие собаки настороженно относятся к чужакам, так что на первую встречу возьми какой-нибудь съедобный презент (животные в приютах неприхотливы, так что началом хорошей дружбы послужит любое мясное изделие). Если прохладу между вами не растопило даже фрикасе из индейки по-тайски, не спеши списывать пса со счетов: большинство из них имеют причины относиться к прямоходящим с подозрением. Посмотри, как он общается с волонтером: если они не разлей вода, то ты тоже быстро заслужишь его (пса, не волонтера) расположение. В свою первую встречу с псом пообщайся с ним, сходи на прогулку, постарайся поиграть (прихвати с собой поводок, будет очень кстати).

4 КО МНЕ!

Если знакомство прошло успешно, можешь забирать пса домой (хотя волонтеры рекомендуют съездить в приют два-три раза и получше узнать друг друга). Понадобится только паспорт — договор о передаче животного заключается в пять минут. Из деталей: тебе наверняка придется подписаться под пунктом, предусматривающим контрольный визит опекуна к твоему животному через месяц или два. В первые дни пса может (и почти наверняка будет) нервничать. Не ругай ее, дай освоиться, познакомь с другими псами во дворе (они быстро учатся друг у друга) — и твой Навуходоносор через пару недель будет ходить королем.

ЭКСПЕРТ: МАРИЯ СЕРЕГИНА, ВОЛОНТЕР И УПРАВЛЯЮЩАЯ МУНИЦИПАЛЬНЫМ ПРИЮТОМ ДЛЯ СОБАК СЕВЕРНОГО ОКРУГА МОСКВЫ “СУПЕР-СОБАКА”

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

КТО БЫ МОГ ПОДУМАТЬ! КАК МОЗГ ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ДЕЛАТЬ ГЛУПОСТИ

Ася Казанцева

Первая, но, хочется верить, не последняя книга биолога и научного журналиста Аси Казанцевой (и, кстати, автора Men's Health!) отныне поможет тебе выигрывать большинство споров с женой и некоторые — с органами правопорядка. В ней так и написано: ты не виноват в том, что предпочитаешь покурить в уголке, вместо того чтобы играть с детьми, и давишь педаль в пол, когда на хвосте патрульная машина. Это все твой мозг, надпочечники, нервная система — короче, целая шайка, которая не дает тебе вести себя хорошо.

ПУТЬ ОПЕРЕЖАЮЩЕГО КУЛАКА

Брюс Ли

Свежий перевод записок легендарного Дракона, изданный большим форматом, со множеством иллюстраций. На первый взгляд — это самоучитель по боевым искусствам, на второй — пособие по общефизической подготовке, а по сути — философский трактат: “Обретайте неподвижность в движении, как луна в волнах, непрерывно качающихся и бегущих”. Пригодится каждому, кто намерен побеждать.

P.S. В МОСКВЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТКА МУНИЦИПАЛЬНЫХ ПРИЮТОВ, В КАЖДОМ — 500–2000 СОБАК. ВСЕ ПРИВИТЫ, СТЕРИЛИЗОВАНЫ

ФОТО: LEGION-MEDIA

Разберись и собирай

Непродуманные совещания и собрания — едва ли не самое нудное, что случается на работе. Хуже всего, когда эти встречи проводишь ты. Как все сделать правильно?

Эксперты: Джилл Гейслер, автор книги Work Happy: What Great Bosses Know; Брюс Тулган, автор книги "Быть начальником — это нормально"

Трижды подумай, прежде чем созывать людей. Согласно свежему опросу портала Salary.com, в списке самых бесполезных дел на работе сидение на совещаниях уступает лишь сидению в интернете. Часовая встреча с пятью сотрудниками — это пять часов рабочего времени, позаимствованных у конторы. Сможешь ли ты потратить это время по-настоящему эффективно?

СТАРТ

Тебе правда нужно найти решение каких-то вопросов?

НЕТ, ПРОСТО ХОЧЕШЬ ПОДЕЛИТЬСЯ ТЕКУЩИМИ НОВОСТЯМИ

Отправь новости всем, кому надо, письмом. Прочитают, когда будет удобно

ДА

Продумай три-пять тем, которые ты хочешь обсудить (не больше). У тебя должна быть программа

Кто среди приглашенных?

ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ. ТЫ НИКОГО НЕ ХОЧЕШЬ ПРИНУЖДАТЬ

Забудь об этом. Меньше народу — выше продуктивность. А "всем желающим" разошли письмо, чтобы не чувствовали себя покинутыми. "Коллеги, я ценю ваше время, поэтому на сегодняшнее совещание можете не приходить. Если, конечно, у вас нет чего-то экстренного, чем вы хотите поделиться с остальными. Целую"

ТОЛЬКО ТЕ, КОГО ЭТО НЕПОСРЕДСТВЕННО КАСАЕТСЯ

НОЛЬ

Сколько презентаций в Power Point ты подготовил?

Ты уже разослал подготовительные материалы приглашенным?

НЕТ. НА ТО И СОВЕЩАНИЕ, ЧТОБЫ ОБО ВСЕМ РАССКАЗАТЬ

Ну и зря. Если люди придут подготовленными, у них родится больше здравых идей

БОЛЬШЕ НОЛЯ

Опасность засыпания! Показывай только те картинки, схемы, графики, без которых ну никак не обойтись. Все остальное пришлешь потом по почте

ДА. ОТПРАВИЛ ВСЕ ЧТО НАДО, ОБЪЯСНИЛ ЦЕЛЬ ВСТРЕЧИ

Когда народ соберется, спроси, все ли подготовились

КОЕ-КТО ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО НЕ ГОТОВ

Назначь встречу на другое время или другой день. Попроси всех быть в теме

ВСЕ ГОТОВЫ. ЗАДАЧА ЯСНА, ИДЕИ ЕСТЬ

РАЗДАШЬ ОБЯЗАННОСТИ, РАССТАВИШЬ ДЕДЛАЙНЫ

ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Ты просто мастер. Хочешь большей отдачи? Время от времени, после идеально проведенного совещания, трать еще 15 минут на сотрудников: пусть выскажутся на тему повышения своей продуктивности. Вдруг у них гора идей?

Как будешь вести собрание?

СОБРАЛИСЬ — ПУСТЬ ОЗВУЧИВАЮТ СВОИ МЫСЛИ, А ТЫ ПОСЛУШАЙ

Неправильно. Любое совещание надо модерировать. Иначе будет как всегда: энтузиаст лопочет, остальные спят

У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ СЦЕНАРИЙ, ГДЕ РОЛЬ У КАЖДОГО ПРИШЕДШЕГО

Как ты намерен завершить совещание?

"ВСЕМ СПАСИБО, ПОЙДЕМТЕ ХЛЕБНЕМ КОФЕЙКУ!"

Не так быстро. Еще раз проговори итоги встречи и новые задачи, которые поставлены перед сотрудниками. Иначе опять все забудут

P.S. 58% РОССИЯН НЕ ЗНАЮТ, ЧТО БЫ ОНИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СДЕЛАЛИ, ОКАЗАВШИСЬ НА МЕСТЕ СВОЕГО НАЧАЛЬНИКА (ВЦИОМ)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: KIKUO JOHNSON

Бдеть или не бдеть?

Все мы знаем историю Павлика Морозова, и мало кто ему сочувствует. Но вот вопрос: возможно ли доносительство с человеческим лицом — то есть гражданская бдительность и ответственность?

31%
Никогда этого не делал и не буду
19%
Проявлю сознательность и сообщу куда надо
ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТВОЙ КОЛЛЕГА ПОДВОРОВЫВАЕТ У ВАШЕЙ КОНТОРЫ ИЛИ ЧТО ТВОЙ ДЯДЯ ИЗБИВАЕТ ЖЕНУ. БУДЕШЬ ЛИ ТЫ ОПОВЕЩАТЬ ОБ ЭТОМ НАЧАЛЬСТВО/ПОЛИЦИЮ? И ВООБЩЕ: СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ ДОНОСИТЬ НА ЗНАКОМЫХ, ЕСЛИ ОНИ НАРУШАЮТ ЗАКОН?
50%
Только если затрагиваются мои интересы

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 4084 респондента

● Лишь 7% россиян на вопрос, какого наказания заслуживает работник, пытавшийся вынести с предприятия производственные материалы для последующей перепродажи, ответили: "Открытия уголовного дела по факту хищения". 34% выбрали "предупреждение", 31% — "штраф", 20% — "увольнение", 5% вообще помиловали воришку.

ВЦИОМ

● **"В Европе, не во всей, но во многих странах, люди воспитаны поколениями уважать закон. Закон — это нечто такое, что человек уважает. Не потому, что страшно, не почему-то еще, а потому, что это его защищает, ему комфортно с этим жить. И когда он видит, что кто-то этот закон нарушает, его это возмущает, и он звонит в полицию и говорит: вот тут... и так далее. Это не доносительство. Это совсем другое: он поддерживает определенный порядок, который он уважает и любит в своей стране".**

ВЛАДИМИР ПОЗНЕР В ИНТЕРВЬЮ "ЭХУ МОСКВЫ"

● "Мы без конца проклинаем товарища Сталина, и, разумеется, за дело. И все же я хочу спросить: кто написал четыре миллиона доносов? (Эта цифра фигурировала в закрытых партийных документах.) Дзержинский? Ежов? Абакумов с Ягодой? Ничего подобного. Их написали простые советские люди. Означает ли это, что русские — нация доносчиков и стукачей? На в коем случае. Просто сказались тенденции исторического момента".

СЕРГЕЙ ДОВЛАТОВ, "ЗОНА"

● **"Без коренного изменения менталитета граждан и их отношения к людям в погонах мы никогда не совершим качественный скачок в борьбе с преступностью. На Западе не считается зазорным сообщать в полицию о противоправных или преступных действиях своего соседа. Именно так раскрывается или предотвращается значительная часть преступлений. А у нас же прошлые эпохи наложили неизгладимый отпечаток на сознание людей. Нужно ли обращаться к сотруднику с какой-то информацией о своем соседе или нет? В нас сидит очень жесткий стереотип, что "стукачество" — это вред и безнравственно. Одно это слово у большинства вызывает отвращение... Сама по себе полиция может сделать в сфере борьбы с преступностью очень многое, но не все. Без активной поддержки общества у нас связаны руки".**

ВЛАДИМИР КОЛОКОЛЬЦЕВ, МИНИСТР ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ, В ИНТЕРВЬЮ "МОСКОВСКОМУ КОМСОМОЛЬЦУ"

P.S. В США ЕСТЬ ПОНЯТИЕ NEIGHBOURHOOD WATCH, "ПРИСМОТР ЗА СОСЕДЯМИ". ЗА РУЛЬ ПЬЯНЫМ НЕ СЯДЕШЬ — СДАДУТ

ФОТО: LEGION-MEDIA

Бабушка в эфире

Заставить бабушку освоить скайп — это тебе не ребенка мату научить. Тут подход нужен.

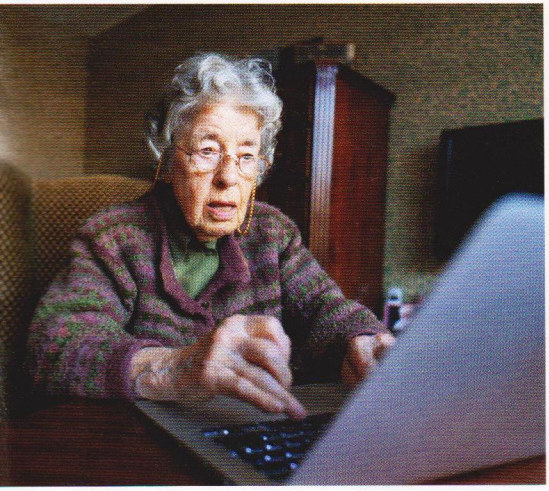


ФОТО: GETTYFOTOBANK

1. Сделай все сам

Ты приехал к бабуле на побывку и привез ей в подарок свой старый ноут ("Общаться будем, ба, правнуков посмотришь"). Но на этом проблемы только начинаются. Бабушкин максимум, на который ты можешь рассчитывать, — это самостоятельный запуск программы и звонок (и то первые 15 раз — под твоим присмотром). Установи скайп, подружи его с вебкамерой и микрофоном. Чем больше стадий процесса ты проконтролируешь, тем меньше шансов, что что-то пойдет не так.

■ **РЕПЛИКА ЭКСПЕРТА:** "Как вариант: в России действуют несколько программ, помогающих пожилым людям разобраться в компьютере. Большая их часть, как ни парадоксально, существует исключительно онлайн или в виде горячей линии. Впрочем, потребность в подобных курсах растет с каждым годом, а с ней — и количество обучающих центров. Они различаются стоимостью (а как правило — вообще бесплатны) и сроком обучения (от трех дней до, например, трех месяцев)".

2. Помни закон Мерфи

Все, что может пойти не так, обязательно пойдет не так. Будь готов, что пароль потеряется, ярлык пропадет, список контактов удалится. Первым делом после регистрации нового пользователя (superbabka007) запиши все пользовательские данные на листок и положи на видное место. И продублируй письмом себе на имейл.

■ **РЕПЛИКА ЭКСПЕРТА:** "Обычно пенсионеры едва знают, как пользоваться компьютером. Но обучаться никогда не поздно: помню одну 91-летнюю женщину, которая за три месяца освоила весь стандартный набор соцсетей и мессенджеров".

3. Повторяй

Программа установлена, камера работает, пробный звонок совершен — теперь можешь смело претендовать на вкусную домашнюю котлетку. Но не торопись к столу: проверь, чтобы все навыки были доведены до автоматизма. К счастью, от включения компьютера до осуществления звонка необходимо всего четыре клика мышью — но они должны быть великолепны! И да, не вздумай грузить бабушку дополнительными функциями вроде обмена текстовыми сообщениями. С нее правда хватит.

4. Предупреждай

По-хорошему, можешь просто запретить бабушке добавлять новые контакты — или будь готов к лекции про спамеров и африканских принцев с наследством. Серьезно, это тот случай, когда лучше перебдеть.

5. Наберись терпения

Будь готов объяснять разницу между иконкой скайпа и браузера. Будь готов оттачивать технику двойного щелчка по ярлыку (такая проблема почти наверняка возникнет). Будь готов повторять одно и то же несколько раз. И поймешь, чего ей стоило научить тебя в детстве пропалывать укроп.

■ **РЕПЛИКА ЭКСПЕРТА:** "Перед тем как отпускать бабушку в свободное плавание по цифровым волнам, имеет смысл установить автоматический запуск скайпа при включении компьютера (в "Настройках"). Чем меньше она будет совершать действий, тем меньше будет ошибаться".

ЭКСПЕРТ: МАРИЯ РАЗБАКОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ "В.Н.У.К. (ВЕТЕРАНАМ НУЖЕН УХОД И КОМПАНИЯ)", WWW.VNUK.PRO

P.S. В ЭФИОПИИ ПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЙПОМ КАРАЕТСЯ 15 ГОДАМИ ТЮРЬМЫ

Реклама

adidas

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX

НАДЕЖНАЯ
ЗАЩИТА ОТ ВЛАГИ

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ
ДЫШАЩАЯ СПОСОБНОСТЬ

БУДЬТЕ СУХИМИ. БУДЬТЕ В КОМФОРТЕ.

gore-tex.com

20 признаков того, что ты не повзрослел

01 Ты рассчитываешь на родительскую помощь, если с деньгами напряг.

02 Ты боишься врачей.

03 Тебе на все хватает времени.

04 **Ты считаешь физическую силу важным аргументом в споре. Любишь похвататься за грудки.**

05 Канючишь из-за еды.

06 Тебе до сих пор неловко выпивать с родителями.

07 **В день зарплаты ты спускаешь большую ее часть.**

08 Не надеваешь шапку в мороз.

09 Придерживаешься радикальных политических убеждений.

10 Тебе весело, когда кто-то пукает.

11 Ты носишь футболки с типа смешными надписями.

12 Ты стесняешься покупать презервативы.

13 Скрываешься от военкомата.

14 **Бесстрашно смешиваешь алкогольные напитки.**

15 **Ты доказываешь людям в интернете, что они не правы. И ведешься на троллинг.**

16 Ты понтуешься перед девицами при знакомстве, вешаешь им много лапши на уши.

17 Ты тратишь весь уикенд на компьютерные игры.

18 Ты агрессивно водишь.

19 **Устраиваешь дурацкие розыгрыши. То коллегу водой обольешь, то собаку страшной маской напугаешь. Редкий пункт в этом списке, который МН одобряет: нельзя же быть вечно серьезным.**

20 Бесишься, когда тебя называют инфантильным.

P.S. БРИТАНСКИЕ СОЦИОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СОВРЕМЕННЫЙ МУЖЧИНА ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЗРОСЛЕЕТ ТОЛЬКО К 43 ГОДАМ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БУДЬ В ФОРМЕ

ЛЕТНИЙ ЗАГАР ЕЩЕ НЕ СОШЕЛ, МЫШЦЫ, НАКАЧАННЫЕ К ЛЕТУ, ЕЩЕ ТАК ЖЕ РЕЛЬЕФНЫ, А ШОРТЫ ПОРА СКЛАДЫВАТЬ В ШКАФ. САМОЕ ВРЕМЯ ОБНОВЛЯТЬ ГАРДЕРОБ К НОВОМУ СЕЗОНУ, И CALVIN KLEIN JEANS ПОМОЖЕТ ТЕБЕ В ЭТОМ. ПРИХОДИ В ОКТЯБРЕ НА ФИТНЕС-ВЕЧЕРИНКИ В ПЯТИ ФЛАГМАНСКИХ МАГАЗИНАХ, ГДЕ ЗА СОЗДАНИЕ ТВОЕГО ИДЕАЛЬНОГО ОБРАЗА ВОЗЬМЕТСЯ КОМАНДА ОТМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ. ВЕДЬ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ДЖИНСЫ — ЗАЛОГ ТОГО, ЧТО ДЕВУШКИ ПО ДОСТОИНСТВУ ОЦЕНЯТ ТВОИ ФОРМЫ НЕ ТОЛЬКО В ПЛЯЖНЫЙ СЕЗОН. ИТАК, ПОДРОБНОСТИ.

В тренде деним и спорт (ну, спорт-то у нас никогда не выходил из тренда). А раз так, следует пожаловать на модную спортивную вечеринку культовой американской марки Calvin Klein Jeans. Если слово "вечеринка" не вызывает у тебя вопросов, то что же такое в понимании Calvin Klein Jeans фитнес-пати? Нет, весело тягать штангу или бегать по дорожке не придется. Помимо классических атрибутов вечеринки — именитого диджея и полезных коктейлей — у тебя будет возможность подобрать себе сет из идеально сидящих джинсов и нижнего белья с помощью внимательных консультантов в лучших традициях Calvin Klein Jeans. А при покупке сета получаешь сертификат на посещение первоклассного фитнес-клуба плюс возможность выиграть культовую модель джинсов от Calvin Klein Jeans. Упражнения с примеркой и коктейлями пройдут в Москве, Петербурге и еще трех городах.

РАСПИСАНИЕ МОДНЫХ ТРЕНИРОВОК:

КОГДА 4 октября 2014 года с 16:00 до 19:00
ГДЕ ТЦ "Европейский" (Москва), ТЦ "Галерея" (Санкт-Петербург), ТЦ "Гринвич" (Екатеринбург), ТЦ "Мега" (Казань), ТЦ "Галерея Чижова" (Воронеж)
ЧТО Консультации специалистов Calvin Klein Jeans по подбору джинсов и белья с учетом особенностей фигуры; сертификат на посещение лучшего фитнес-клуба города при покупке джинсов и белья; фитнес-коктейли и модный диджей-сет; шанс выиграть культовую модель джинсов Calvin Klein Jeans.

Если вдруг ты не попадешь на эти феерические пати, не беда — во всех остальных магазинах CKJ тебя тоже будут ждать подарки. Не забудь произнести кодовое слово.

КОГДА 4-5 октября 2014 года
ГДЕ Магазины Calvin Klein Jeans в Москве, Санкт-Петербурге, Самаре, Воронеже, Екатеринбурге, Челябинске, Волгограде, Казани, Ростове-на-Дону, Сургуте, Тольятти, Ярославле
ЧТО Консультации специалистов Calvin Klein Jeans по подбору джинсов и белья с учетом особенностей фигуры; сертификат на посещение лучшего фитнес-клуба города при покупке джинсов и белья.

НАЗОВИ КОДОВОЕ СЛОВО **"MEN'S HEALTH"** ПРИ ПОКУПКЕ ДЖИНСОВ И БЕЛЬЯ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК ОТ CALVIN KLEIN JEANS

ПОСМОТРЕТЬ

СО 2 ОКТЯБРЯ*

“Исчезнувшая”

Новый триллер от Дэвида Финчера чем-то похож на его же “Игру”: перед празднованием пятилетия свадьбы пропадает жена главного героя (Бен Аффлек), которая на каждую годовщину любила разыгрывать мужа. Теперь его подозревают в убийстве супруги, и игра в очередной раз начинает очень походить на реальность.

С 9 ОКТЯБРЯ

“Бивень”

Новый фильм от безумного Кевина Смита (“Клерки”, “Догма”, “Джей и Молчаливый Боб наносят ответный удар”), который уже несколько лет обещает прекратить снимать кино, но все никак не может успокоиться. В новом сумасшедшем триллере журналист окажется в плену у человека, одержимого... моржом.

С 30 ОКТЯБРЯ

“Ярость”

“Думаешь, хуже уже не будет?” — спрашивает танкист командира. “Будет, поверь мне”, — отвечает командир и не врет: очень скоро экипажу машины боевой во главе с героем Брэда Питта придется принять бой с почти тремя сотнями немцев. “Идеалы бывают гуманными, история — никогда”, — командир снова оказывается прав.

ПОСЕТИТЬ

4 ОКТЯБРЯ

“Ночь музыки – 2014”

Москва

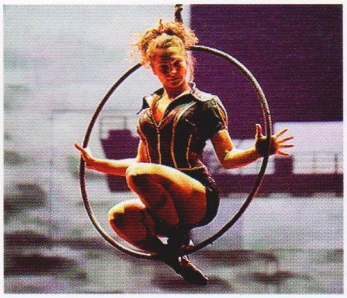
С 12 часов дня и до поздней ночи, которая в этот день обещает быть не глухой, а звонкой, Москва будет наполнена живой музыкой: 250 площадок примут самых разных музыкантов. О тех, кого мутит от самодеятельности, позаботятся Московская консерватория и филармония. Тем, кому дурно от классики, предложат вечно живой и молодой джаз. К слову, подать заявку на участие в музыкальной ночи мог любой желающий — так что еще неизвестно, кого ты встретишь с инструментами в руках.

10–12 ОКТЯБРЯ

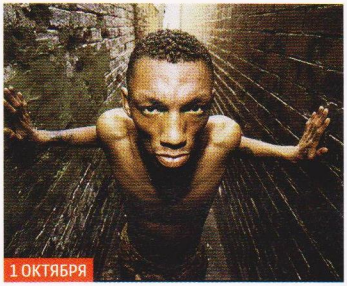
Cirque Éloize, шоу iD

Москва, “Крокус Сити Холл”

Cirque Éloize (скажем так, склонный к экспериментам партнер знаменитого Cirque du Soleil) отправляется в большой тур по России. Старт будет дан в столице, где состоится пять показов шоу iD — энергетической смеси из циркового искусства и уличной культуры с акцентом на брейк-данс и хип-хоп. После Москвы iD поедет в Питер, а затем остановится еще в десятке российских городов: всего планируется дать более 100 представлений. Следи за афишей — не пропусти едва ли не лучший цирк XXI века.



ПОСЛУШАТЬ



1 ОКТЯБРЯ

Трики

Москва, “Известия Hall”

Мрачный ангел трип-хопа давно не следует канонам изобретенного им жанра. Трики смешивает трип-хоп с дабом, соулом, дабстепом и тяжелым роком, а каждый его альбом — событие для всех любителей альтернативной музыки. Московский концерт пройдет в рамках тура в поддержку только что выпущенного альбома Adrian Thaws.

3 ОКТЯБРЯ

Шарль Азнавур

Москва, “Крокус Сити Холл”

Величайший шансонье всех времен и народов, автор более тысячи песен, один из главных исполнителей XX века, настоящая легенда, Шарль Азнавур возвращается в Россию с прощальным концертом. Это именно что “лучшее, любимое и только для вас”.

13 ОКТЯБРЯ

Джон Мейолл

Москва, “ГлавClub”

Мало есть в мире белых людей, которые умеют играть черный блюз. Британец Джон Мейолл — из их числа. В ноябре прошлого года ему исполнилось 80 лет, в мае этого — вышел новый альбом A Special Life. Несмотря на многочисленные слухи, блюз существует и в XXI веке, и во многом — благодаря Джону Мейоллу.

ПОИГРАТЬ

Civilization: Beyond Earth

Платформы: PC, Mac

Наследница легендарной Alpha Centauri, вышедшей в 1999 году, Beyond Earth вручит тебе бразды правления несчастным человечеством, которому пора покидать окончательно загаженную Землю. Исследуй планеты, выбирай пути развития (что предпочтешь: массовую киборгизацию или цивилизацию-хиппи, приручающую зверушек?), выстраивай с инопланетянами дипломатию или развязывай войну. “Цивилизация” — это захватывающе и надолго. На прилавках с 24 октября.

Alien: Isolation

Платформы: все

Прошло 15 лет после событий классического фильма “Чужой”, и теперь наедине с чудищем из космических глубин оказывается Аманда, дочь Эллен Рипли. Никакой стрельбы с двух рук и прочей резни: нам обещают атмосферу того самого первого фильма. Будь готов, дрожа от страха, красться по кораблю-призраку, решать головоломки, вглядываться во тьму и вслушиваться в каждый шорох. В продаже с 7 октября.

P.S. 22.10 В МОСКВЕ (“КРОКУС СИТИ ХОЛЛ”) И 24.10 В ПЕТЕРБУРГЕ (ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ) ВЫСТУПИТ ЛЕННИ КРАВИЦ

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

79

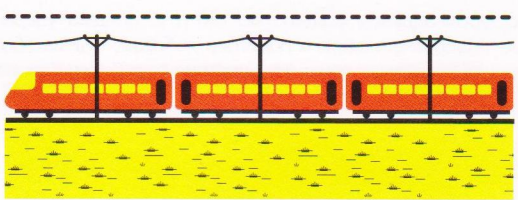
ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН СТАРШЕ 60 ЛЕТ НЕ ИМЕЮТ ВЫХОДА В ИНТЕРНЕТ ЛИБО ПРОСТО НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ ИМ (ВЦИОМ). А ВОТ С ПОМОЩЬЮ НАШЕЙ ИНСТРУКЦИИ НА СТР. 79 ТЫ СМОЖЕШЬ НАУЧИТЬ БАБУШКУ ДЕЛАТЬ ЗВОНКИ ПО СКАЙПУ

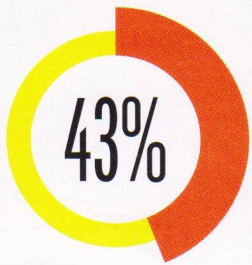
SUPPA

ТАК В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА НА ЛАТЫНИ НАЗЫВАЛСЯ ПРОПИТАННЫЙ БУЛЬОНОМ ХЛЕБ. ИЗ ЭТОГО СЛОВА РОДИЛСЯ СОВРЕМЕННЫЙ "СУП", А ЧЕМ СУП-ПЮРЕ ЛУЧШЕ ОБЫЧНОГО ЖИДКОГО СУПА, МЫ ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 64

>1 081 000 000

ПАССАЖИРОВ ПЕРЕВЕЗЛИ "РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ" В 2013 ГОДУ. ЕСЛИ ОДИН ИЗ ЭТИХ ПАССАЖИРОВ НА ТЕБЯ НАПАДАЕТ, ОБОРОНЯЙСЯ, КАК ОПИСАНО НА СТР. 70





РОССИЯН НЕ ДЕРЖАТ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ (ВЦИОМ). ЕСЛИ ДЕРЖАТ, ТО ЧАЩЕ ВСЕГО БЕСПОРОДНУЮ КОШКУ (29%) ИЛИ БЕСПОРОДНУЮ СОБАКУ (19%). КАК ВЗЯТЬ ИЗ ПРИЮТА ПРИГЛЯНУВШУЮСЯ ДВОРНЯГУ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 72

100

ДЕЦИБЕЛ И ВЫШЕ — ЭТО УЖЕ ЭКСТРЕМАЛЬНО ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ШУМА, ОПАСНЫЙ ДЛЯ СЛУХА (ПЛАЧУЩИЙ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК, НАПРИМЕР, — ЭТО 110 ДБ). О ТОМ, КАК ТЫ ГЛОХНЕШЬ, СЛУШАЯ ГРОМКУЮ МУЗЫКУ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 62

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЛИНА ЛУПИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
Константин Курлов

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
Виктор Миллер Гауса

ГДЕ ПУЛЬТ?

“И ведь где-то он лежит, смотрит на меня...” Автор этого текста, пройдя многие из кругов ада, сформулировал “5 тезисов о том, как правильно искать потерянное”. Вдруг и тебе пригодится?

Год назад в этом журнале был напечатан список “25 фраз, которые мужчина слышит чаще всего”: “Ты где был?”, “Я сегодня устала...”, “Здравствуйте, инспектор ГИБДД такой-то...” и тому подобное. Каждый божий день я задумываюсь над тем, что у этого текста должно быть продолжение: “Фразы, которые мужчина говорит каждый день”. Думаю я об этом, как правило, вечером, когда оглашаю дом воплями: “Где (опять) (***ный) пульт!”

Да, у меня особые отношения с этими черными тварями, которые управляют моими девайсами. А также с кошельком, ключами, паспортом. С документами на машину, зажигалками, любимой кружкой. С любимыми штанами, ремнем, вторым носком “в пару” к уже найденному. А да, забыл — и собственно с телефоном, этим Неуловимым Джо потребительской электроники.

Я бы тратил все свое время на истеричные поиски, если бы не те самые приемы и уловки, о которых говорится в начале статьи. Вот они:

1 Не ссорься со спичками

Давным-давно, еще студентом, я жил в одной комнате общаги с приятелем Лехой. Однажды Леха (была его очередь готовить еду) потерял спички. Это был сувенирный короб размером с хороший кирпич — специально такой купили, чтобы всегда был на виду.

Леха разозлился как-то сразу. Он метался по комнате, расшвыривая вещи с такой скоростью, что в каждый отдельный момент в воздухе висело не менее трех предметов. Спичек нигде не было.

Леша понял, что коробок — подлец. Он не хочет выполнять свою работу. Он прячется где-то здесь “и наверняка перебегает из угла в угол...”. Вечер за-

кончился под утро, в тот день мы так и не поели.

Не завтракали мы и на следующий день. Леша не пошел в универ. Он пил водку, ходил по периметру комнаты и тщательно обругивал каждый угол. Потом демонстративно покидал комнату, неожиданно возвращался. Леша думал, что коробку станет стыдно и он вылезет сам.

Девчонки из соседних корпусов приходили посмотреть на страдальца, приносили еды и попить. На третий день я сам нашел тот легендарный коробок. Какой-то умник поставил его на Лешину полку с книгами так, что корешок сливался с остальными. Мстительно посапывая, Алексей разодрал короб на мелкие части. В следующие полтора года у нас не было проблем со огнем — на любой поверхности обнаруживался десяток-другой спичек. А зажечь их можно и об кирпич.

С тех пор, как только я начинаю закипать гневом в сторону потерянной вещи, сразу одергиваю себя: "Не ссорься со спичками!" Под стрессом хорошо только бить или убегать. А шить, вырезать аппендицит и проводить поисковую операцию следует в состоянии ледяного спокойствия.

2 Включай бессознательное

Сценарий, по которому я теряю мелкие вещи, как правило не слишком оригинален. Я вхожу в помещение, внимание переключается на обмен претензиями с женой и детьми, ключи (скажем) в этот момент были в руках... Куда же они делись? В ту секунду, когда возник этот вопрос, следует вернуться на порог квартиры. Полностью расслабиться, медленно подышать, отключить сознание — и пустить свое тело бродить по помещению. Подсознание приведет тебя ровно в то же место, что и в прошлый раз. Правда, меня оно влечет, как правило, к холодильнику. Но — sic! — как правило, на холодильнике и лежит то, что мне нужно. Смотрит.

3 Ищи по квадратам

Предположим, тезис №2 не сработал. Тогда начинаем активную фазу операции. Если ты уверен, что вещь потеряна в определенном помещении (будь то офис, квартира или цех горячего проката Новолипецкого металлургического) — мысленно разбей эту площадку на квадраты и прошерсти их один за другим. Перебирай по листочку, переворачивай все ящики, поднимай ковры, проверяй швы, заначки и задние проходы... Достоинство этого метода: даже если ты не найдешь искомого, ты сможешь быть уверен — ЗДЕСЬ этой вещи ТОЧНО НЕТ. И возвращаться сюда раз за разом не стоит. Бонус: ты обретешь с десяток зажигалок, старую чесалку для кота и повестку в налоговую, о которой не подозревал. Однажды в такой ситуации я нашел у себя под кроватью монету в 100 драмов. Я ни разу не был в Армении и не держал таких монет в руках. Вот думаю, не спросить ли у жены — а это кто к нам приходил?

ПЕРЕБИРАЙ ПО ЛИСТОЧКУ, ПЕРЕВОРАЧИВАЙ ВСЕ ЯЩИКИ, ПОДНИМАЙ КОВРЫ, ПРОВЕРЯЙ ШВЫ, ЗАНАЧКИ И ЗАДНИЕ ПРОХОДЫ

4 Не падай духом

Однажды у меня был медовый месяц. Я проснулся с довольной улыбкой во флорентийской гостинице на Piazza della Santissima Annunziata. До поезда в Неаполь оставалось часа три, там новобрачных ждало счастье и апельсины... А кошелька в сумке не оказалось. Деньги, карточки, паспорта и даже билеты на поезд — все было в этом черном потертом портмоне.

В перерывах между приступами паники я вспомнил, как предыдущим вечером покупал билеты в форт Бельведер, крепость высоко на горе над городом. До поезда оставалось полтора часа. Я зайцем прыгнул в такси и понесся к форту.

Роуминг отключен. Деньги на такси я занял у портье. Свадебное путешествие испорчено. Сейчас новообращенная жена признает во мне лоха (мы были знакомы всего пять месяцев, и ее еще ждали сюрпризы). "Господи, как бы тебя ни звали, кем бы ты ни был, — спаси", — твердил я, зажмурившись.

Похожая на птичку кассирша в Бельведере сочувственно покивала головой, покричала что-то товарке на входе. Сходила куда-то. Вернувшись, все так же качая головой, шмякнула на стойку передо мной черное потертое портмоне.

Я не мог поверить глазам. Представь: туристическая клоака, водоворот из тысяч путешественников, проходимцев, карманников. А из кошелька не пропало ни лиры. "Вот видишь, а ты переживал", — сказала жена.

5 Не спеши все исправить

Одна моя приятельница пошла в пятницу на рынок за бараниной. А вернувшись, не нашла в сумке "водительский кошелек".

Это та самая приятельница, которая даже после празднования дня рождения находит в себе силы прибрать в квартире и приготовить еду на завтра. Так что, ритуально пробежавшись по квартире и рынку, уже через день она отправилась в ГАИ. Аннулировала старые документы, заказала новые, получила временные — автомобилисты оценят, чего это ей стоило. Вечером трудного дня, принимая ванну, она потянулась к ящичку с косметикой; из ящичка вывалился водительский кошелек!

Тут все ясно. На рынке вместе с бараниной была куплена "масочка для лица". Пакет с ней засунули в сумку, там все перемешалось, кошелек перекочевал в ящичек... Сейчас приятельница ездит по временным правам и энергично матерится, когда я прошу подарить мне найденные — ей-то зачем?

Да, есть такой способ успокоить совесть: быстро заменить потерянное на аналогичное, будто ничего и не произошло. А ты не торопись. Потерянное часто всплывает само по себе. Если не веришь в это — см. пункт 4. ■

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

УЕХАЛ ЗА ШАМПАНСКИМ

Дебютант "Формулы-1" 2014 года Даниил Квят — 20-летний гонщик из Уфы — уже не раз уверенно финишировал в первой десятке лучших гонщиков планеты на Гран-при F1. Пора тебе узнать побольше про восходящую звезду "Формулы-1" с российским паспортом.

Даниил Квят

РОДИЛСЯ: 26.04.1994

РОСТ: 180 СМ

ВЕС: 61 КГ

РОДИЛСЯ: УФА

ЖИВЕТ: РИМ И ЛОНДОН

КОМАНДА F1: SCUDERIA TORO ROSSO

БОЛИД: STR9 С ДВИГАТЕЛЕМ RENAULT ENERGY F1-2014

ЛИЧНЫЙ АВТОМОБИЛЬ: VOLKSWAGEN UP!

ЧЕМПИОН СЕРИИ GP3 (2013), ЧЕМПИОН СЕРИИ "ФОРМУЛА RENAULT 2.0 ALPS" (2012), ВТОРОЕ МЕСТО В СЕРИИ "ФОРМУЛА RENAULT 2.0 EUROCUP" (2012)

ФОТО: RED BULL

ДАНИИЛ КВЯТ О ГЛАВНЫХ ФАКТОРАХ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ЕМУ ДОБРАТЬСЯ ДО "ФОРМУЛЫ"

1 КАРТЫ — КОЗЫРИ

Я первый российский пилот, который попал в "Формулу-1" по классической схеме — через увлечение картингом в детстве. Первый раз отец привел меня на картодром в 8 лет, чтобы просто покататься. Мне настолько понравилось, что я стал постоянно проситься на трек, и меня отдали в картинговую секцию. В 12 лет я впервые принял участие в соревнованиях за границей (в итальянском чемпионате по картингу), в 15 лет занял второе место в WSK International Series, одном из главных чемпионатов самой крутой картинговой серии KF3. У российского формульного первопроходца Виталия Петрова картингового опыта нет — он начал соревноваться только в 17 лет и сразу с гонок кузовных автомобилей. Возможно, именно поэтому ему в "Формуле-1" пришлось сложнее, чем мне.

2 КЛАССИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Чтобы выигрывать на престижных мировых соревнованиях, нужно с молодых ногтей тренироваться в стране с богатыми гоночными традициями, просто потому, что там тренеры десятки лет в деле и знают такие нюансы, о существовании которых не подозревают даже лучшие российские пилоты. Мне повезло, родители нашли возможность переехать всей семьей в Италию, когда стало понятно, что я готов заниматься картингом серьезно. С точки зрения гонщика Италия, конечно, не Англия, последняя дала миру 15 чемпионов мира F1, а первая — троих. Но если сравнивать с Россией, то и три чемпиона немало, плюс не стоит забывать, что именно итальянская команда Ferrari является самой успешной за историю королевских гонок — ей чаще других доставался Кубок конструкторов, а именно — 16 раз.

4 ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ДАНИИЛ КВЯТ СЧИТАЕТ "ФОРМУЛУ-1" КОРОЛЕВСКИМ СПОРТОМ

Свита

На этапы Гран-при с нашей командой ездит 80–100 человек. Поэтому на трассе всегда чувствуешь, что за тобой толпа единомышленников, которые готовы тебя во всем поддержать. При этом лично я общаюсь всего с 5–10 членами команды.

Обоз

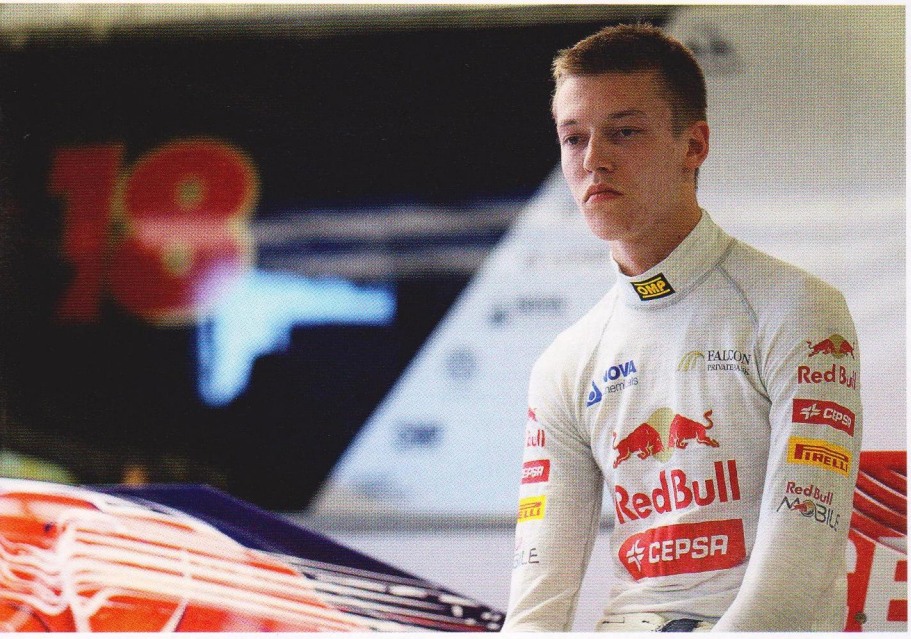
Перевозка всего необходимого для каждого этапа Гран-при по логистике больше всего похожа на подготовку к небольшой войне. По воздуху за океан "Формулу-1" (а это 22 команды) перевозят 6 транспортных "Боинг-747", по земле (когда Гран-при проходит в Европе) — 300 фур.

Груз ответственности

Пилоты F1 не только купаются в лучах славы, как короли, но и страдают от стресса, как добросовестные главы государств. Запомни, каждое мгновение на трассе гонщик едет на пределе своих сил, внимания, а также сцепных характеристик покрышек. В поворотах в штатном режиме перегрузки могут достигать величины 3,5 g, а если болид вылетает с трассы и начинает кувыркаться, как это было, например, в 2007 году на Гран-при Канады с машиной Роберта Кубицы, то перегрузки могут достигать 30 g.

Сильная шея

Корона Британской империи весит 910 грамм; для участия в ежегодной церемонии открытия сессии парламента ее доставляют в Вестминстерский дворец отдельным экипажем. Королева надевает свои регалии только перед самым началом церемонии, иначе слишком тяжело. Стандартный шлем пилота F1 весит 1,3 кг, а в поворотах из-за перегрузок у меня на голове болтается уже около 5 кг. Поэтому важная составляющая физической подготовки пилота F1 — это закачка мышц шеи. Тех, кто ленится выполнять это задание в спортзале, по ночам во снах преследует треск ломающихся шейных позвонков.



ПОЧЕМУ КВЯТА СЧИТАЮТ ВОСХОДЯЩЕЙ ЗВЕЗДОЙ F1 ВИДНЫЕ ЭКСПЕРТЫ В ОБЛАСТИ АВТОГОНОК

ЭНТОНИ ДЭВИДСОН

Бывший гонщик "Формулы-1", комментатор телеканала Sky Sport:

"Я МНОГОГО ЖДУ ОТ КВЯТА. ЭТО НЕ ОЧЕРЕДНОЙ ГОНЩИК, ЗАПЛАТИВШИЙ ЗА МЕСТО В КОКПИТЕ БОЛИДА "ФОРМУЛЫ-1" КУЧУ ДЕНЕГ. ДАНИИЛ ЗАРАБОТАЛ ЭТО ПРАВО ТРУДОМ И ТАЛАНТОМ".

MH: В автомобильном спорте есть такое понятие, как "рента-драйвер". Это пилот, который не получает зарплату, а, наоборот, приносит в команду деньги за право участвовать в соревнованиях — либо свои личные, либо спонсора. В "Формуле-1" рента-драйверов хватает, хотя наличие денег не избавляет их от необходимости доказать свою профпригодность в младших сериях. Рента-драйверы это, например, Виталий Петров и Бруно Сенна. Даже Ники Лауда начинал карьеру гонщика рента-драйвером. А вот Даниил Квят избежал участи платного пилота. Он гоняет по привычной схеме — за зарплату.

МАРК ЗУРЕР

Бывший пилот "Формулы-1", комментатор немецкой редакции телеканала Sky Sport:

"ДЛЯ МЕНЯ КВЯТ — ГОНЩИК БУДУЩЕГО. ЕГО СРАЗУ БРОСИЛИ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ, НО ОН УВЕРЕННО РЕШАЕТ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ".

MH: Даниил Квят стал лишь четвертым пилотом в истории "Формулы-1", который попал в кокпит болида F1, минуя самую последнюю и самую ответственную ступень в карьере гонщика перед королевскими гонками — серию GP2. Выиграв в 2013 году серию GP3, Квят без лишних прелюдий получил приглашение в команду Scuderia Toro Rosso.

КРИСТИАН ХОРНЕР

Руководитель Red Bull Racing, команды "Формулы-1":

"ДАНИИЛ ПОКАЗЫВАЕТ СЕНСАЦИОННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ДОСТОИН ЗВАНИЯ ЛУЧШЕГО ДЕБЮТАНТА ЭТОГО СЕЗОНА".

MH: Вообще-то, если судить по сухим цифрам, в этом сезоне Даниил Квят — не самый успешный дебютант. На момент сдачи этого номера Men's Health (21 августа) Даниил набрал в сумме 6 очков и находился на 15-м месте среди 22 соперников. Его конкурент, 21-летний новичок из Дании Кевин Магнуссен занимал в этот день уже 10-е место (с 30 очками). Но мы помним, что Кристиан Хорнер — руководитель той самой команды, за которую выступает четырехкратный чемпион мира F1 Себастьян Феттель. Даниил может отставать по очкам из-за независящих от него факторов, например проблем с болидом. Если Хорнер говорит, что Даниил выступает хорошо, значит, так оно и есть. ■

СХЕМА СТАНДАРТНОЙ КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЫ ГОНЩИКА, ВЕДУЩАЯ В F1

1 СТУПЕНЬ

Младшие серии

● **Мощность двигателей: 140–200 л. с.**

"Формула Ford", "Формула BMW", "Формула Renault 2.0" — это так называемые "младшие" серии, которые были созданы специально для того, чтобы юные гонщики по мере взросления могли легко и безболезненно пересесть из картов в гоночные болиды.

2 СТУПЕНЬ

GP3

● **Мощность двигателя: 200–400 л. с.**

Следующий шаг на пути к королевским гонкам: болиды подороже, двигатели помощнее. Серия проводится на европейских трассах "Формулы-1", что как бы намекает пилотам на блестящие перспективы, если они не будут жалеть ни себя, ни резину.

3 СТУПЕНЬ

GP2

● **Мощность двигателя: 612 л. с.**

В GP2 почти все по-взрослому — мощность двигателя (в "Формуле-1" она ограничена 750 л. с.), скорости, риски, стоимость болида, командировки за пределы Европы на заокеанские Гран-при. Чемпионы GP2 — самые вероятные кандидаты в команды F1.

Пропитание

ТЕКСТ:
АЛЕЙША ФЕТТЕРС

ХУД-СОВЕТ

Пусть жир на твоих боках трясется от страха. Наши эксперты ответили на 8 самых популярных вопросов о том, как сбросить лишний вес. Бери на заметку!

Эксперты:

БИ ДЖЕЙ ГАДДУР, ФИТНЕС-ТРЕНЕР, ПОСТОЯННЫЙ КОНСУЛЬТАНТ МН

ДЭВИД ЛЕВИЦКИ, ПРОФЕССОР ДИЕТОЛОГИИ КОРНЕЛЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

ЛИНДСЕЙ МАРТИН, ДИЕТОЛОГ КЛИНИКИ HILTON HEAD HEALTH

ДИАНА ТОМАС, К.М.Н., ДИРЕКТОР "ЦЕНТРА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ОЖИРЕНИЯ" В MONTCLAIR STATE UNIVERSITY

ХОЛЛИ ХЕРРИНГТОН, ДИЕТОЛОГ СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО УНИВЕРСИТЕТА

ДЖАНЕТ ХАМИЛЬТОН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИЗПОДГОТОВКЕ ОРГАНИЗАЦИИ RUNNING STRONG

1

Мне нравится пиво, но не мой живот. Сколько калорий в день я могу "выпивать"?

Если хочешь похудеть, главное — сжигать больше калорий, чем потребляешь (и неважно, как сжигать: занимаясь ли в зале, бегая по парку или крутясь на офисном стуле). Придется научиться считать. Если с этим все в порядке, 10–20% твоего калорийного "бюджета" могут составлять "вредные" продукты (но не больше!). И не угоди в ловушку с банкой пенного. Даже легкое опьянение заставляет тебя фокусироваться на сиюминутных желаниях ("бургер? Ммм..."), а не на долгосрочных целях (потеря веса). Пожуй богатые белком и здоровыми жирами закуски (орехи, к примеру), перед тем как сделаешь первый глоток. Всасывание алкоголя замедлится, и бокал пива не превратит тебя в обжору.

ФОТО: LEGION-MEDIA, SIM-ФОТОСТУДИЯ

2

Я хочу ускорить свой метаболизм. Что важнее — диета или упражнения?

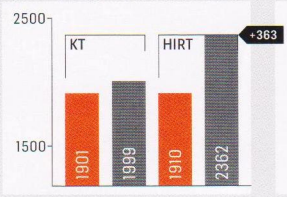
Вообще-то, важнее всего твой генный набор. Но если выбирать из предложенного тобой, то мы за упражнения. Лучший способ набрать мышечную массу и заодно растопить все, что ты припас в виде жира, — прибегнуть к высокоинтенсивной интервальной силовой тренировке. Ее действие продолжается даже после того, как ты покинул спортзал. Свежее итальянское исследование показало: занимающиеся по такой технике тяжелоатлеты сжигают на 18% больше калорий в течение 22 часов после тренировки, чем спортсмены, предпочитающие классическую силовую программу.

ТРЕНИРОВКА МЕТАБОЛИЗМА

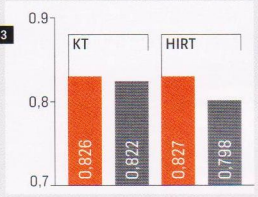
Высокоинтенсивная интервальная силовая тренировка (HIRT) — отличный способ раскочегарить твою жиротопилку. Да, тебе придется приложить усилия.

ВРЕМЯ	ВЕС	УПРАЖНЕНИЯ	СХЕМА ПОДХОДА
▼ HIRT			
32 мин.	80–85% от однократного максимума	3, по 7 подходов	6 повторов, отдых 20 сек., еще 2–3 повтора, отдых 20 сек., еще 2–3 повтора
▼ КЛАССИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА (КТ)			
62 мин.	70–75% от максимума	8, по 4 подхода	от 8 до 12 повторов, отдохнуть 1–2 минуты

ПОТРАЧЕННЫЕ ККАЛ



ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ



во время тренировки

в течение 22 часов после

Источник: Journal of Translation Medicine

Дыхательный коэффициент значением, близким к 0,7, означает, что сгорает больше жира, значением около 1 — что сгорает больше углеводов.

4

Я пытаюсь отказаться от сладкого, но что-то не выходит...

То, что для тебя — любимый кексик, для твоего организма — простой способ получить легкоусваиваемые калории. Так что когда ты голоден, ты тянешься за сладким — это нормально. Не позволяй себе проголодаться: распланируй день так, чтобы в нем были три сбалансированных приема пищи и два богатых белком перекуса. И урезай потребление сахара постепенно, на 10% в неделю, заменяя сладкое на диетические аналоги (вместо шоколадного батончика — протеиновый, вместо мороженого — натуральный йогурт с ягодами). Часто дело не в сахаре, а в привычке перекусить вкусненьким.

3

Я пытаюсь считать калории и питаться здоровой едой. Но как мне понять, сколько чего в столовском обеде?

А никак. Есть лишь один способ питаться правильно — это научиться готовить (завести персонального повара-диетолога мы даже не предлагаем). Необязательно карабкаться на мишленовские высоты, главное — это правильные ингредиенты и минимальная обработка блюд. Определи свой список любимых "здоровых" продуктов и используй их в максимальном количестве блюд. Табличка рядом покажет тебе несколько примеров.

КУПИ И ГОТОВЬ

Вот, например, 11 продуктов, с которыми тебе обеспечено здоровое питание:

болгарский перец, ягоды (замороженные сгодятся), нут, брокколи, курица, яйца, орехи, натуральный йогурт, киноа, смесь салатов, лососевые

▼ ВЫБИРАЙ БЛЮДО:

1. Обжарь на слабом огне брокколи и болгарский перец, залей парой-тройкой яиц — вот тебе омлет.
2. Отвари киноа, добавь салатный микс, посыпь орехами и нарубленным перцем.
3. На десерт смешай ягоды с йогуртом.
4. Подрумянь рыбу на сковороде, ешь с отварными брокколи и киноа.
5. Запеки рыбу, плюхни сверху йогурта, ешь со смесью салатов, орехов, ягод и киноа.

5

Я бегаю шесть дней в неделю, но живот как был, так и остался. Что не так?

Любая монотонная тренировка очень быстро перестает работать. Добавь в расписание силовые тренировки, меняй нагрузки в своем любимом беге, растягивайся. Разбей свою жизнь на "легкие" и "тяжелые" дни (см. пример ниже). Держи свое тело в постоянном ожидании сюрпризов.

ПОДНАЖМИ, РАССЛАБЬСЯ

Пробегать километры и километры с одной и той же скоростью — далеко не лучший способ сбросить лишний вес. Вот тебе на замену недельный календарь.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Тяжелый день: 10–12 км бега в темпе, в котором ты можешь разговаривать целыми предложениями

ПОНЕДЕЛЬНИК

Легкий: йога, тай-чи или другая гимнастика, которая ускоряет восстановление мышц

ВТОРНИК

Тяжелый: 6,5 км в темпе, в котором можешь говорить предложениями. Если слишком легко — беги в горку

СРЕДА

Легкий: 3,5 км восстановительного бега

ЧЕТВЕРГ

Тяжелый: 6,5 км

ПЯТНИЦА

Легкий: силовая тренировка с собственным весом

СУББОТА

Отдохни

6

Кругом столько диет! Какая самая эффективная?

Главное, гони в шею того диетолога, который советует тебе исключить из рациона ту или иную группу продуктов (и медицинской необходимости в том нет). Организму нужны все группы продуктов, главное — соблюдать умеренность. А в целом, нет диеты, одинаково полезной для всех. Лучшая та, что подобрана специально под твои параметры и спланирована так, что ты сможешь ее соблюдать. В Йельском университете изучили самые популярные диеты и пришли к выводу, что ни одна не имеет безусловного превосходства над остальными. Их плюсы и минусы в табличке — выбери то, что тебе подходит.

РАСШИФРОВКА ДИЕТ

● ФЛОРА ● ЗДОРОВЫЕ ЖИРЫ ● НЕОБРАБОТАННАЯ ПИЩА
● ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ● ПОСТНОЕ МЯСО ● МОРЕПРОДУКТЫ

ЗА	ПРОТИВ	НА ЗАМЕТКУ
▼ПАЛЕО ● ● ● ●		
минимум обработанной пищи, больше овощей и постного мяса	забудь про молочные и цельнозерновые продукты	фанаты палео питаются так, как это делали наши далекие предки. Например, перекусывают орехами и семечками вместо шоколадок и сникерсов
▼НИЗКОЖИРОВАЯ/ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ● ● ● ●		
много рыбы и клетчатки, мало жиров	отказ от сытного постного мяса (курицы, к примеру). Ограничивается потребление полезных мононенасыщенных жиров	больше овощей и бобовых — больше клетчатки. А это способ не только сбросить вес, но и нормализовать работу желудка
▼СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ● ● ● ● ●		
здоровые жиры (оливковое масло) и органические продукты (овощи, фрукты, цельнозерновые, рыба)	мало красного мяса (а с ним железа, цинка и проч. полезных веществ)	съедая еженедельно три порции нежирной (треска) или жирной (лососевые) рыбы, ты потеряешь больше веса, чем тот, кто потребляет столько же калорий, но рыбы не ест

7

Каков самый безопасный путь побыстрому сбросить несколько кило? Может, есть какие-нибудь таблетки?

Запомни: если ты сбрасываешь больше килограмма в неделю, то теряешь не только жир, но и мышцы. Кроме того, "экстренная" диета пугает организм: подумав, что наступили тяжелые времена, он перестроит метаболизм так, чтобы запасать больше жира. Когда ты слезешь с диеты, лишний вес вернется — и с лихвой. Вот лучший способ похудеть: потребляй меньше калорий, чем тратишь (как? См. пункт 8). И забудь о таблетках — они для клинических случаев ожирения и часто имеют серьезные побочные действия.

8

Какие упражнения эффективнее всего убирают жир с талии?

Чтобы заработать пресловутые "кубики", недостаточно делать скручивания. Тебе придется прокачать все тело. Ты растопишь жир на руках, груди, плечах — и только затем очередь дойдет до "спасательного круга" на талии. Попробуй махи гирей — они развивают силу и способны разогнать метаболизм (в качестве разминки — 30-минутная пробежка). Чтобы дополнительно проработать мышцы кора, выполняй махи одной рукой поочередно (см. инструкцию ниже). ■

СТРЯХНИ ЖИР

Стой прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Возьми гирю одной рукой и держи ее перед собой на уровня пояса. Держи спину прямой, раскачивай гирю между ног, наклоняясь, когда она отходит назад, и выпрямляясь, когда выбрасываешь ее вперед. Когда гиря поднимется до уровня груди, подай вперед бедра, напряги ягодицы и держи руку прямой. Это один повтор. Делай махи 30 секунд.

▼ТВОЙ ПЛАН — ОТ 0 К 500

1. Начальная норма — по 100 махов 3 дня в неделю. Сначала 2 подхода по 20 повторов, отдых между — 30 секунд. Затем 4 подхода по 15 повторов, отдых между — 30 секунд.
2. Каждую неделю добавляй по 25 махов. После 16 недель ты достигнешь 500 махов, и увидишь результат.

ТЕКСТ:
АЛЕКС ЯНГ

ПО СЕТИ ЕЁ КАК НАДО

Катастрофы по переписке... Драмы в фейсбуке... Эксперт по соцсетям и автор книги "Как уйти из "Твиттера" Грейс Дент дает советы, как общаться с девушками в виртуальном пространстве.

ВОПРОС №1

Моя подруга создала фальшивые аккаунты в "Твиттере" и "Фейсбуке" и использовала их, чтобы проверить мою верность. Я правильно возмущаюсь?

АНОНИМ

ОТВЕТ М-да. Это странно. Приношу извинения от имени всех женщин. Если это случилось всего один раз, возможно, она воспользовалась чьим-то плохим советом или просто сглупила. Честно скажи, что теперь не очень-то можешь ей доверять. Если она не признает ошибку и начнет тайком следить за тобой по спутнику — немедленно расставайся. Пусть девушка ищет свое счастье где-нибудь в ГРУ.

ВОПРОС №2

Ее статус в "Фейсбуке" сменился на "встречается" спустя всего четыре свидания. Это вообще нормально?

ГОША, НОВОСИБИРСК

ОТВЕТ Боже, какая она у тебя энергичная. Но подумай: может, ты сам что-то ляпнул, а она неправильно интерпретировала твои чувства? Если ты боишься, что подруга уже выбирает шторы в ваше семейное гнездышко, попробуй дать ей понять, что она поторопилась. Спроси вкрадчиво: "Смотрю, фейсбук пишет, что у нас есть отношения?" Когда она ответит: "Ну да, есть. А разве нет?" — скажи ей что-то вроде: "Ну, по сообщению фейсбука, да". Если она не почувствует себя неловко и не поймет твоего сарказма, задумайся, стоит ли продолжать отношения.

ВОПРОС №3

Коллега потеряла телефон, я отдал ей свой. И только потом вспомнил, что там куча моих обнаженных фотографий, которые я когда-то слал своей подруге. Что мне делать?

ОЛЕГ, НИЖНИЙ НОВГОРОД

ОТВЕТ Если в телефоне твоя sim-карта, надежда есть. Пользователи iPhone могут воспользоваться функцией "Найти iPhone". Войди в свой аккаунт на icloud.com, выбери телефон в списке устройств и нажми "Стереть iPhone". Пользова-

ФОТО: ALEX YOUNG

тели Android могут сделать то же самое, только если заранее установили Kaspersky Mobile Security (или другую аналогичную программу). А если уже поздно, просто извинись, что ей пришлось посмотреть все это. В конце концов, пусть ценит твой поступок — далеко не каждый ее знакомый готов поделиться своим телефоном.

ВОПРОС №4

Супруга сейчас лопнет от гнева — приятель отметил меня в фейсбуке на "компрометирующем" фото. Скажите срочно, как мне ее успокоить?

ВИТЯ, МОСКВА

ОТВЕТ Советую отчитать парня, который разместил снимок. Скажи это так, чтобы она услышала ваш разговор: "Из-за фото у меня проблемы с моей любимой, драгоценной, моей птичкой. Как ты мог, Вадик, мы ведь служили вместе..."

А чтобы избежать подобной ситуации в будущем, измени свои настройки в фейсбуке. Нажми "Настройки", затем "Хроника и отметки" — и включи опцию "Отправлять на рассмотрение метки, сделанные друзьями, перед их публикацией в вашей Хронике?". Приятель все равно сможет отметить на фото, кто именно трогал ту блондинку за грудь; но хотя бы на твоей странице этот пост не появится. Кроме того, ты можешь успеть удалить метку с собой, прежде чем ее увидит твоя девушка: быстро щелкай на фотографии "Пожаловаться/Удалить метку".

Ну и вот тебе свежая идея: попробуй договориться с парнями вовсе НЕ ФОТОГРАФИРОВАТЬ на мальчишниках и в бане по пятницам.

ВОПРОС №5

Спасите! Помогите! Подруга прочла мою почту, нашла мою переписку с приятельницей, сочла ее соперницей. Мы ссоримся, я не сплю ночами...

АНДРЕЙ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ОТВЕТ Ты, конечно, помнишь, что для женщины измена — это не обязательно секс. Для катастрофы вполне сгодится и такой вот эмоциональный контакт. И оправдания, что вы "просто друзья", совсем не аргумент. Заведи себе за правило (ну как почистить зубы) каждый день в определенное время удалять лишние письма из своей почты. Опрос сайта знакомств illicitencounters.com показал, что мужчины гораздо небрежнее относятся к необходимости заметать электронные следы: на личной переписке с "просто приятельницами" хотя бы раз попадались 50% респондентов (показатель для респонденток — 21%). Так что стирай все эти "тебе сегодня так идет красное". А если рука не поднимается — подумай: может, это и в самом деле не "просто приятельница"?

ВОПРОС №6

Приятели увидели фото моей девушки на моем смартфоне — да-да, я снимал ее голой. Рассказали ей об этом. Теперь она не хочет больше сниматься обнаженной. Мой мир накрыла тьма.

ОЛЕГ, МОСКВА

ОТВЕТ У нас нет для тебя жалости, ты предал свою подругу. Удивительно, что тебе еще не делали операцию по извлечению мобильника из толстой кишки. Вот что говорит психолог Марина Пир: "Такие фото вообще не должны храниться на телефоне, они там так же публичны, как и снимки, которые ты держишь в бумажнике". Удали фотографии, причем лучше прямо при ней. Затем попроси друзей больше никогда не болтать об этой истории. Что же касается дальнейших фотосессий, то если после этого случая она снова снимет лифчик на камеру, то, вероятно, твоя подруга не слишком умна. Подумай, нужны ли тебе от нее такие же несмышленые дети? ■

ТЕКСТ:
ПЕЙДЖ ФАУЛЕР

БЕДА С ГОЛОВОЙ

8 неожиданных причин, по которым у тебя раскалывается башка.

ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ СЛОЖНО КОГО-НИБУДЬ УДИВИТЬ — ПО СТАТИСТИКЕ ВОЗ, ХОТЯ БЫ РАЗ В ГОД ГОЛОВА трещит у 75% землян в возрасте от 18 до 65 лет. Как правило, болевые ощущения в твоей черепной коробке вызваны банальными факторами: похмельем, генетической предрасположенностью к мигреням, гипертонией и остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Но есть такие причины, которые застанут любого врасплох. Мы расскажем о них, чтобы ты не пугался при встрече с неизвестным и знал, что делать.

Кашель, чих, смех и запор

Чаще всего головная боль возникает из-за повышения кровяного давления в черепной коробке. Например, так. Ты закашлялся, из-за этих спазмов выросло давление в брюшной полости, затем процесс дошел до черепа; сосуды сильнее обычного надавили на окружающие ткани, нервные окончания зафиксировали боль.

При кашле, чихе и смехе ты напрягаешься как-то сразу, поэтому и боль из-за них резкая, словно раскалывающая череп на части. Что происходит, когда ты тужишься в сортире, тоже понятно. Стремительно такие дела не делают, поэтому боль нарастает постепенно.

● **Как себе помочь** Не пугайся и не хорони себя раньше времени. Как утверждают специалисты медицинского центра "Мейо Клиник" (США), головная боль, которую вызывают именно кашель, смех, чих или запор, а не другие более страшные причины, обычно проходит за полчаса. Первый раз испытал новые ощущения, кашлянув? Не расслабляйся, такие приступы, как правило, повторяются еще несколько раз в течение недели-двух, а потом исчезают на год или дольше. Если события развиваются по приведенному выше сценарию, твоему здоровью ничто не угрожает. Почему боль пришла, почему потом ушла? Врачи ответить не могут: не патология — и ладно.

Но стоит разволноваться, если головная боль, вызванная заливистым смехом и т.п., мучает тебя по другой схеме: например, больше получаса, дольше одной-двух

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: VAHRAM MURADYAN

недель, каждый день, вызывает тошноту, потерю сознания или оставляет после себя чувство недомогания. Запишись к невропатологу, возможно, сосуды давят уже не на здоровые ткани, а на аневризму, опухоль или дефект червя мозжечка.

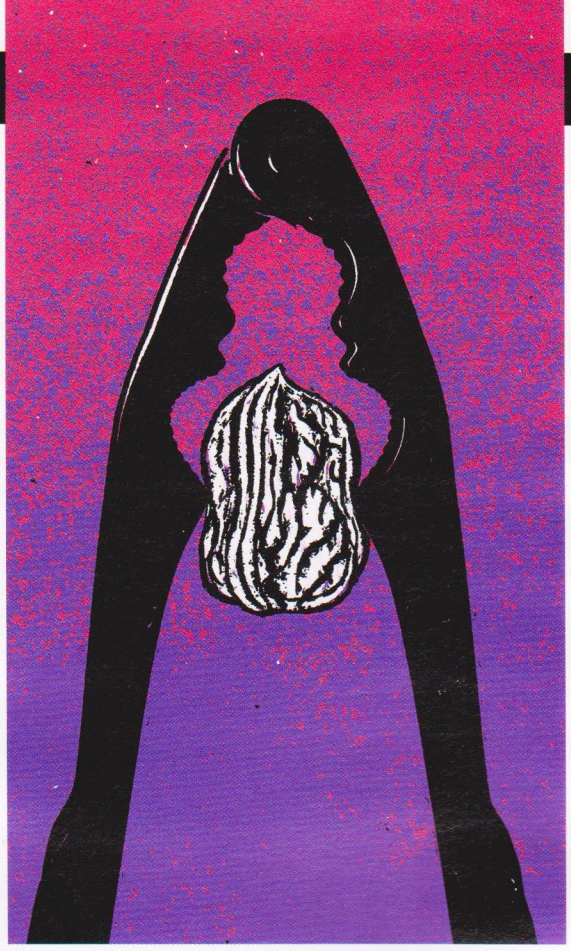
Секс

Представляешь, ты на пороге оргазма, и тут у тебя начинает болеть голова. Бывает и такое, правда, довольно редко — согласно исследованию Университета Копенгагена, всего у 1% мужчин. Боль может нарастать постепенно по мере того, как ты все больше возбуждаешься, или резко включаться, когда ты готов произвести финальный залп. Этот синдром носит название "коитальная цефалгия", механизм воздействия на рецепторы такой же, как в предыдущем пункте: внутри черепа повышается давление. Однако причина другая — скачок стрелки манометра вызывает одновременное расширение сосудов головы и сильное сокращение мышц шеи (именно так твое тело готовится к оргазму). Почему у одних эта реакция организма вызывает головную боль, а у других нет — точно не установлено. Но ученые заметили, что у тех, кто балует себя виагрой, вероятность развития коитальной цефалгии выше, чем у тех, кто возбуждается по старинке.

● **Как себе помочь** Допустим, у тебя начала болеть голова во время полового акта. Твоя главная задача — не паниковать. Акт тоже прерывать не обязательно, но меры предосторожности стоит предпринять — по симптомам на коитальную цефалгию похожа внутричерепная аневризма, которую лучше не перенапрягать. Специалисты Всеиндийского института медицинских наук советуют тебе сделать так: смени активную роль на пассивную — ляг на спину и просто наблюдай, как на тебе потеет партнерша. Если головную боль вызывает только реакция твоего тела на приближающийся оргазм, она (головная боль) помучает тебя еще несколько дней и пройдет сама собой. Если не прошла за неделю, воздержись от секса на месяц. После перерыва опять болит голова? Иди к невропатологу искать аневризму или еще чего похуже.

Кофеиновая ломка

Решил в субботу поспать подольше и проснулся с головной болью? Если в будни ты регулярно начинаешь утро

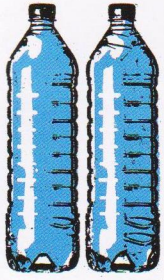


ведерком крепкого кофе, то, возможно, ты заработал кофеиновую зависимость. Голова в это прекрасное утро у тебя трещит, потому что ты вовремя не закинул в топку дозу. Год назад синдром отмены кофеина получил в США официальный статус: его включили в "Диагностическое и статистическое руководство по заболеваниям психики Американской ассоциации психиатров".

● **Как себе помочь** Сокращай потребление кофе, причем лучше делать это постепенно. "Если пьешь три чашки в день, начни выпивать по две с половиной", — советует Мэтью Робинс, директор медицинского центра "Монтефиоре" (США). В качестве дополнительного стимула завязать прими к сведению: ученые из Американской ассоциации психиатров утверждают, что головная боль — это не самое страшное, чем тебе угрожает кофеиновая ломка. В список симптомов также входят тахикардия, бессонница, спутанность речи и мыслей.

Тренировка без разминки

Подход, еще подход, и тут тебя настигает головная боль. "Причиной может быть резкий рост выработки гормонов надпочечниками из-за интенсивной нагрузки", — объясняет Мэтью Робинс. На нашем с тобой бытовом языке это значит, что твои надпочечники в ответ на стрессовую нагрузку



С ОБЛЕГЧЕНИЕМ

Экстренная помощь при головной боли из-за запора — это пара столовых ложек касторки или какое-нибудь другое слабительное средство. А вообще, тебе давно пора налегать на улучшающие пищеварение грубые растительные волокна, которых много в овощах, фруктах и изделиях из муки грубого помола. Кроме того, вари свою гущу пожиже — пей не меньше 2 л воды в день.

выбрасывают в кровь много адреналина, который, в свою очередь, повышает твое артериальное давление, а вслед за ним растет и давление в твоей голове. У атлетов такое случается, когда они либо забывают про разминку, либо делают ее небрежно.

● **Как себе помочь** Посвяти растяжке и/или пробежке не меньше 10 минут перед основной тренировкой. Если ты, выполняя упражнение и постепенно повышая нагрузку (например, увеличивая угол наклона беговой дорожки), в какой-то момент почувствуешь приближение головной боли — прекращай усложнять задачу, занимайся на этом уровне. В следующий раз порог можно будет немного увеличить.

Полная победа над стрессом

Ура, ты решил все проблемы! Однако наградой за триумф может стать головная боль, особенно если недавний стресс был длительным — например, ты неделю пытался сдать авансовый отчет на работе. Дело в том, что вырабатывающийся в твоем организме при экстремальных обстоятельствах гормон кортизол только поначалу обладает болеутоляющим действием. Если стресс затягивается, чувствительность болевых рецепторов наоборот обостряется — у твоего организма довольно быстро заканчивается запас собственных анестетиков. Естественно, нервная система не может восстановиться мгновенно после завершения стресса, и поэтому в этот период ты больше подвержен всевозможным болям, в том числе и головным. Вот исследование, опубликованное в журнале Neurology: если ты только что выкарабкался из нервной ситуации, в ближайшие 6 часов вероятность того, что у тебя начнет раскалываться жбан, возрастает в 5 раз.

● **Как себе помочь** Самый простой способ избежать отходняка после стресса — не испытывать стресс. Как это делать с помощью тренировок, сна и дыхательной гимнастики, мы уже неоднократно писали — поройся в архиве на Mhealth.ru. ■

ПОЛНО ТЕБЕ

Вот еще одна причина избавиться от "спасательного круга" на талии: ученые из Университета Джона Хопкинса (США) обнаружили, что у толстяков голова болит в два раза чаще, чем у тех, кто поддерживает вес в норме. Лишние килограммы приводят к развитию вялотекущих воспалительных процессов в твоем организме. В том числе в твоей голове.

PRO Продвинутый уровень спорта
skechers GOrun Ride 3
RESALYTE CUSHIONING
АМОРТИЗИРУЮЩИЙ МАТЕРИАЛ[1]
M STRIKE
УДАРОПОГЛОЩАЮЩАЯ ЗОНА[2]
GO impulse sensors
КРУГЛЫЕ ВЫСТУПЫ НА ПОДОШВЕ[3]
Когда все выбирают «крутые кроссовки»,
PRO выберет технологии
Кроссовки GORUN RIDE 3[4]. Передовые технологии для бега и тренировок.
*Про 1 Гоуран райд 3 2 Резалайт 3 Мстрайк 4 Го импульс сенсорс
РЕКЛАМА.
Подробности о наличии товаров уточняйте на сайте. ООО «Спортмастер». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, корпус 2, комн. 102.

PRO - это специальная категория товаров и услуг для профессиональных спортсменов и любителей продвинутого уровня спорта

Тщательно отобранный ассортимент товаров и брэндов мира профессионального спорта
Специализированные сервисные центры
Высококвалифицированные эксперты-консультанты

Москва: Варшавское ш. 129а / «Вегас», 24 км. МКАД / ул. Намёткина 10 / «Авиапарк», Хорошёвское ш. 38а
Мытищи: Ярославское ш. стр. 103 / **Санкт-Петербург:** Пулковское ш. 196 / **Новосибирск,** ул. Шевченко 17/1
Самара: «Космопорт», ул. Дыбенко 30 / **Красноярск:** «Планета», ул. 9 Мая, 77 / **Пятигорск:** ул. Объездная 45
Сочи: «МореМолл», ул. Новая Заря 7 / **Челябинск:** «Алое Поле», Свердловский пр-т 70
Ставрополь: пр-т Кулакова 17а

sportmaster.ru/PRO

в магазинах
спортмастер ГИПЕР

ТЕКСТ:
ДЖЕЙМИ МИЛЛАР

КАК КРАБ НА ГАЛЕРАХ

Знакомься, перед тобой — Майк Фитч, автор модной фитнес-методики Animal Flow. Майк призывает тебя учиться правильным движениям у шимпанзе, крабов, скорпионов и прочего зверья. Попробуем?

МОЖНО ЛИ СЕРЬЕЗНО ОТНОСИТЬСЯ к упражнениям типа "Обезьяна, идущая вбок"? Звучит курьезно. Но Майк Фитч, сертифицированный персональный тренер и горячий сторонник тренировок исключительно с собственным весом, считает иначе: "Сначала попробуйте, а потом уже говорите! Я брал из зала огромных накачанных парней, клал их на пол и заставлял делать мои упражнения. Очень смешно смотреть, как они корчатся в муках бессилия".

ФОТО: PHILIP HAYNES. ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES CAREY/DEBUT ART

Система тренировок Animal Flow — по сути, гибрид, объединивший в себе элементы спортивной гимнастики, паркура, капоэйры и даже брейк-данса. Это не только странно выглядит, но и весьма сложно в исполнении. Майк Фитч: "Используя сразу все конечности и суставы, заставляя свое тело работать во всем многообразии плоскостей, как и было задумано природой, ты развиваешь сразу силу, гибкость и выносливость, а заодно жжешь жир, будто напалмом".

Слегка самоуверенное заявление, но ты взгляни на фото — это Фитч и есть. Он уже два года не был в тренажерном зале, занимался только по своей системе. И в результате не только сохранил относительный атлетизм, но и ни разу не травмировался. "Я никогда не выглядел и не чувствовал себя лучше", — уверяет Фитч.

НОГИ
Animal Flow совсем не похожа на типичную кардиотренировку, однако использование всех мышц разом, включая мышцы ног, потребует от твоего организма активного усвоения кислорода.

КОР
Упражнения из арсенала Animal Flow позволяют укрепить и натренировать мышцы середины спины, таза и плечевого пояса гармонично и в комплексе.

ТАЗ
Упражнения вроде "Краба" великолепно растягивают сгибатели бедра, что позитивно влияет на здоровье тазобедренных и коленных суставов, а также на здоровье таза и поясничного отдела позвоночника.

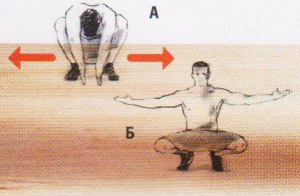
СТАНЬ ЗВЕРЕМ

В зависимости от режима и направленности своих тренировок ты можешь использовать Animal Flow в качестве динамической разминки, заминки или метода активного восстановления между основными тренировками. Или можешь вставлять одно-два упражнения в тренировки ради разнообразия.

01. ШИМПАНЗЕ

10 повторов, задержка положения 3–5 секунд

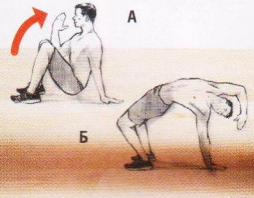
Сядь на корточки, поставив руки на пол перед собой (А). Выпрями корпус, разведи руки в стороны и соедини лопатки (Б). Сохраняй равновесие нужное количество времени, после чего повтори.



02. КРАБ

10 повторов для каждой руки

Прими позицию краба: ступни прижаты к полу, ноги согнуты в коленях, грудь поднята (А). Подними таз как можно выше и потянись правой рукой назад и вниз (Б). Вернись в исходное и повтори.



04. БОКОВОЙ ПЕРЕХОД

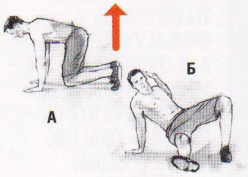
Делай 30 секунд подряд, доведи до 1 минуты

Находясь в позиции краба, оторви от пола правую ладонь и левую стопу (А). Вращая корпус (Б), встань на четвереньки. Обратным движением вернись в исходное. Повтори в другую сторону.

05. ПИНОК В СТОРОНУ

Делай 30 секунд подряд, доведи до 1 минуты

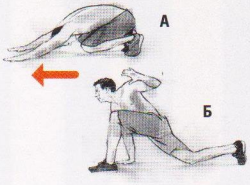
Встань на четвереньки (А), оторви от пола правую ногу и левую ладонь. Проведи правую ногу под собой и вытяни ее в сторону (Б). Вернись в исходное положение и повтори в другую сторону.



06. ВЫПАД ВПЕРЕД

10–15 повторов для каждой ноги

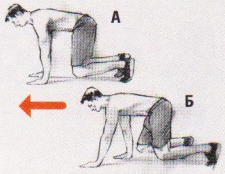
Сядь на колени и вытяни руки вперед, положив их на пол (А). Теперь подайся вперед, шагнув левой стопой дальше левой ладони (Б). Вернись обратно и повтори с другой ноги.



07. ПОХОДКА ЗВЕРЯ

Делай 30 секунд подряд, доведи до 1 минуты

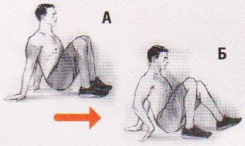
Встань на четвереньки, но не касайся коленями пола (А). Сделай шаг вперед правой ногой и левой рукой (Б). Продолжай до окончания времени подхода.



08. ШАГАЮЩИЙ КРАБ

Делай 30 секунд подряд, доведи до 1 минуты

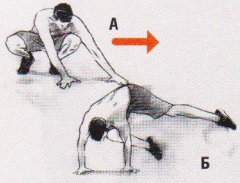
Из позиции краба (А), шагай вперед, отрывая от пола одновременно правую ногу и левую ладонь (Б). Чередуя руки и ноги, двигайся строго вперед, не смещаясь в сторону.



09. ОБЕЗЬЯНА ВБОК

10 повторов, либо чередуй стороны в течение 1 минуты

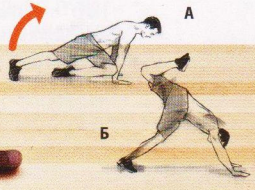
Сядь на корточки и поставь ладони на пол левее левой стопы (А). Опираясь на руки, подпрыгни и сместись влево (Б). Вернись в исходное положение и повтори — в ту же или в другую сторону.



03. СКОРПИОН

5 повторов для каждой ноги

Из упора лежа согни одну ногу и приблизь ее к плечам (А). Сделай мах прямой ногой вверх и назад, подняв при этом таз и сохраняя равновесие за счет упора в прямые руки (Б). Повтори. Сделав все повторы, смени ногу.



КИСТИ

Animal Flow серьезно нагружает кисти, так что не забудь об их дополнительной разминке. Соедини пальцы в замок и вращай кистями в разные стороны. Затем немного растяни мышцы предплечья.

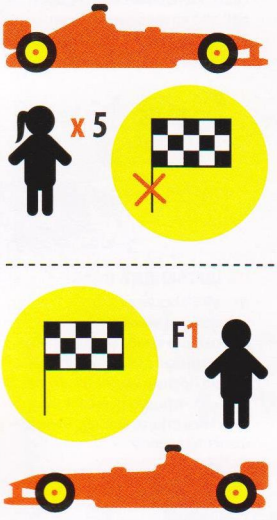
СЛЕДУЙ ПРАВИЛЬНЫМ КУРСОМ

Движения Animal Flow обычно используют в связках, чтобы не останавливаться и двигаться, следуя своей природе. Попробуй, например, вот такую типичную связку:

Походка зверя	5 шагов каждой ногой
Пинок в сторону	5 повторов в каждую сторону
Выпад вперед	5 шагов каждой ногой
Обезьяна вбок	5 повторов в каждую сторону
Шагающий краб	5 повторов в каждую сторону
Боковой переход	4 полных переворота в каждую сторону

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



5

ЖЕНЩИН ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ В ГОНКАХ "ФОРМУЛЫ-1" ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ. НИ ОДНА НЕ ДОБИЛАСЬ ХОТЬ СКОЛЬКО-НИБУДЬ СЕРЬЕЗНОГО РЕЗУЛЬТАТА. ПОТОМУ ЧТО ЭТО — МУЖСКОЙ СПОРТ, О ЧЕМ ТЕБЕ НАПОМНИТ ПИЛОТ SCUDERIA TORO ROSSO ДАНИИЛ КВЯТ НА СТР. 88

90

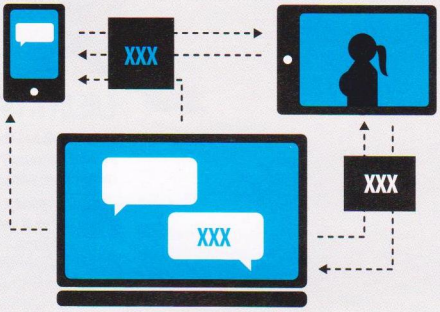
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ККАЛ СЖИГАЕТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ ЗА 90 МИНУТ, ЕСЛИ ТЫ СМОТРИШЬ ФИЛЬМ УЖАСОВ, А НЕ СПОКОЙНУЮ МЕЛОДРАМУ. ХОЧЕШЬ НАЕСТЬСЯ ПОПКОРНА — ВКЛЮЧАЙ УЖАСТИК. ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОДСТЕГНУТЬ МЕТАБОЛИЗМ ОПИСАНЫ НА СТР. 92

3

ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ ЖЕНЩИНЫ СТРАДАЮТ ОТ ПРИСТУПОВ МИГРЕНИ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ. ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О ГОЛОВНОЙ БОЛИ НА СТР. 100

СЕКСТИНГ

ОБМЕН ЛИЧНЫМИ ФОТОГРАФИЯМИ И СООБЩЕНИЯМИ ИНТИМНОГО СОДЕРЖАНИЯ С ПОМОЩЬЮ СМАРТФОНОВ И КОМПЬЮТЕРОВ. КАК ЭТО НЕВИННОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ РАЗРУШИТЬ ТВОЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 96



384

КГ — ТАКОЙ ВЕС МОЖЕТ ТЯНУТЬ ОДНОЙ РУКОЙ САМЕЦ ШИМПАНЗЕ. ХОЧЕШЬ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ЭТОМУ РЕЗУЛЬТАТУ — ТРЕНИРОВКУ ШИМПАНЗЕ НАЙДЕШЬ НА СТР. 104

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

CR7
CR7
CR7
CR7
CR7

Знать, что ты идеал

ТЕЛО КРИШТИАНУ РОНАЛДУ — ЭТАЛОН, К КОТОРОМУ СТОИТ СТРЕМИТЬСЯ.

ОН И САМ ЗНАЕТ ЭТО (ЧЕМ РАЗДРАЖАЕТ МНОГИХ ИЗ НАС).

НО ДОВОЛЕН ЛИ СОБОЙ ЭТОТ ПАРЕНЬ? НИ В КОЕЙ МЕРЕ.

ТЕКСТ: ХЭМПТОН САЙДС

ФОТО: PETER HAPAK

К

Когда человек всю жизнь гонится за совершенством — придя к этой цели, он может потерять мотивацию и смысл жизни. Криштиану Роналду помешан на том, чтобы быть лучшим во всем: во внешности, физической форме и, конечно, в футболе. В 2014 году он был как никогда близок к цели. Он получил "Золотой мяч ФИФА" как лучший футболист планеты; выиграл в составе "Реала" Кубок Испании, Лигу чемпионов, Суперкубок УЕФА; стал лучшим бомбардиром чемпионата Испании и Лиги чемпионов. Но самый желанный бриллиант в короне — титул чемпиона мира — уплыл в Германию, а сборная Роналду не смогла даже выйти из группы. Что ж, это всего лишь значит, что путь к совершенству начинается по новой. Прямо сейчас.

8 АВГУСТА 2014 ГОДА. ТРЕНИРОВКА НА БАЗЕ "РЕАЛА" В ВАЛЬДЕБЕБАС, пригороде Мадрида. Пара десятков парней в белых футболках отжимаются на солнцепеке под пристальным взглядом тренера. Издалека они похожи, как близнецы, но кто из них лучший, понятно сразу: пока остальные уныло пыхтят и филонят, как старшеклассники на физкультуре, Роналду отжимается с хлопками; когда в конце упражнения часть команды валится на газон от усталости, он эффектно выпрыгивает из положения "упор лежа" на ноги. Чтобы выделяться в клубе, где кроме тебя играют, скажем, Гарет Бэйл и Хамес Родригес (оба входят в пятерку самых дорогих игроков в истории футбола), нужно пахать.

На трибуне рядом со мной лишь детская футбольная команда из Китая, которая приехала тренироваться в молодежной академии "Реала". Каждый раз, когда мимо пробегает Роналду, юные футболисты словно по указке направляют на него объективы своих смартфонов: "Роналду!!!" Как и миллионы других мальчишек во всем мире, они стараются запомнить каждое его движение, скопировать его дриблинг,

РОНАЛДУ В ЦИФРАХ, 2009–2014

2 "ЗОЛОТЫХ МЯЧА"	487 ФОЛОВ НА НЕМ	95 МЛН ЛАЙКОВ В ФЕЙСБУКЕ
3 "ЗОЛОТЫХ БУТСЫ"	158 СОБСТВЕННЫХ ФОЛОВ	29 МЛН ФОЛЛОВЕРОВ В ТВИТТЕРЕ
1,17 ГОЛА ЗА ИГРУ	3 КРАСНЫХ КАРТОЧКИ	84% УЗНАВАЕМОСТЬ ПО ВСЕМУ МИРУ

СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ РОНАЛДУ

Меняй интервалы
Чтобы натренировать реакцию, скорость и выносливость, №7 чередует короткие и длинные пробежки (2 сек. и 10 сек.), обе — на пределе скорости, так, чтобы ветер свистел в ушах.

Тренируй все тело
"Я не делаю специальных упражнений на "кубики", — говорит Роналду. — Я просто тренируюсь, чтобы сил хватило на весь сезон". В самом деле "просто"? Оцени сам, тренировку героя ты найдешь на стр. 150.

Используй окружение
"Ребенком я играл в бедном районе, — говорит Роналду. — Там я и отточил свое мастерство". Отбрось оправдания. Нет рядом спортзала? Отжимайся. Живешь у холма? Бегай вверх по нему.

Укрепляй самооценку
"Уверенность в себе приходит с тяжелым трудом", — говорит Роналду. 25 штрафных подряд? 10 интервальных пробежек? Это все для того, чтобы взгляд был твердым и руки не дрожали.

Разнообразь тренировки
Роналду вносит в свои тренировки вне сезона плавание (чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему), теннис и настольный теннис (чтобы отточить реакцию и проработать скорость ног).

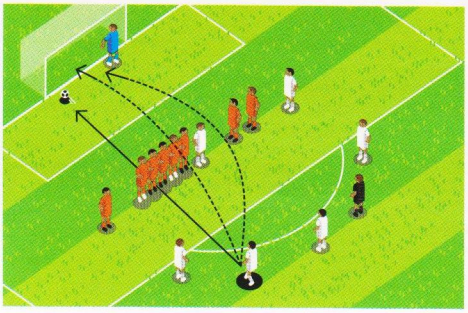
его манеру бить штрафные. Пацаны пытаются держать себя в руках, но все равно на ум приходит аналогия из старой хроники: девушки беснуются на концерте молодого Элвиса.

Правда, этот футболист похож на того певца еще и своей любовью к гелю в волосах. Уэйн Руни вспоминает, как в раздевалке "Манчестер Юнайтед" Роналду повесил у своего шкафчика зеркало и вертелся перед ним каждый раз, прежде чем выйти на поле: "Просто не мог пройти мимо, не восхитившись". Я должен был встретиться с Криштиану сразу после окончания тренировки, но это "сразу" растянулось. Промариновав меня около часа в комнате для прессы, звезда наконец появляется в окружении суровых телохранителей. Он свеж после душа, на волосах блестит гель (где твое зеркальце, Крис?), в ушах — бриллиантовые гвоздики. На руке — часы, которые раза в три дороже моей машины. Но за всем этим блеском чувствуется какая-то настороженная неуверенность. Некоторые одноклубники называют его El Ansia — "Беспокойный". И Роналду действительно подходит этот эпитет. Он как будто сам постоянно наблюдает за собой со стороны, и от этого взгляда не ускользает ни одна мелочь.

"Я все время пытаюсь что-то улучшить, — говорит он мне. — Завтра я должен быть лучше, чем сегодня, а в следующем году лучше, чем в этом. Если я забиваю 50 голов за сезон, то в следующем хочу 55. Некоторые говорят, что я слишком серьезен на поле, не улыбаюсь и все такое. Это потому, что я сфокусирован на каждой игре на все 100%. Я всегда требую больше, больше и еще больше — прежде всего, от себя".

Нелегко быть Криштиану. Такая мощная смесь из самовлюбленности и самокритики не даст расслабиться даже тогда, когда ты это заслужил. В его жилах течет, как он сам говорит, "особенный адреналин". Роналду словно живет в скороварке, подогревая ее сам.

ВОЗМОЖНО, РАЗГАДКА СТРАННОГО ХАРАКТЕРА ЭТОГО ФУТБОЛИСТА — в истории его жизни. Криштиану еще не брился, но уже вынужден был доказывать окружающим, что он чего-то стоит. В 12 лет мальчик перебрался на материк из родного городка Фуншал на острове Мадейра, поступил в молодежную академию лиссабонского "Спортинга". Это был его первый опыт путешествий на самолете, и он плакал от разлуки с домом и боли в ушах. Потом плакал от того, что над ним — прыщавым парнем с брекетами на зубах и провинциальным акцентом — издевались одноклассники. "Как только я открывал рот, они сразу начинали ржать. Я чувствовал себя клоуном".



КАК CR7 ОБМАНЫВАЕТ СОПЕРНИКОВ

ИГРОВОЙ МОМЕНТ
Роналду выполняет штрафной удар в сторону ворот мюнхенской "Баварии" в полуфинале Лиги чемпионов 2014-го.

КАК ОБЫЧНО ПОСТУПАЮТ
Игрок пытается перебросить стенку или обвести ее сбоку, целя в верхний левый угол.

ЧТО ДЕЛАЕТ РОНАЛДУ
Он понимает, что стенка будет прыгать, чтобы отбить удар, поэтому до последнего делает вид, что будет бить верхом, но потом, все еще глядя в верхний угол, меняет положение стопы и бьет низом. Мяч проходит под ногами защитников в нижний левый угол ворот.

Любой мальчишка в такой ситуации ищет поддержки у семьи. Первое время Криштиану умолял родителей забрать его домой, но все вышло наоборот: семья сама быстренько села ему на шею. Уже в 14 лет он вынужден был тратить свою футбольную стипендию на лечение родного брата Угу от наркомании. Других денег в семье не было, папаша Жозе был лодырем и алкоголиком (умер от цирроза в 2005-м). С этой проблемой подросток справился, брат Угу после неоднократных рецидивов избавился от зависимости. Но испытание Криса на прочность только начиналось.

В 2001 он всего за год сменил пять команд в рамках "Спортинга": играл за 16-летних, 17-летних, 18-летних, за резервный и, наконец, основной состав. Переход из юниорского футбола во взрослый всегда дается тяжело. Когда же он происходит столь стремительно, нагрузка на психику просто зашкаливает: ты постоянно новенький в коллективе, плюс никто не отменял такие вещи, как дедовщина. Роналду выдержал. Но едва став в команде своим, опять нырнул в абсолютно чужую среду — перебрался в Англию.

"Я не знал языка, не знал там ни одого человека, но после того, через что я прошел в Лиссабоне, я был готов бороться". Криштиану перешел в "Манчестер Юнайтед" за астрономические для его возраста 12,24 млн фунтов стерлингов. Фанаты клуба тогда будто вооружились увеличительными стеклами: что это за тип? Первый португалец в любимых цветах! Да еще за такие деньги! А легендарный тренер МЮ сэр Алекс Фергюсон решил подлить масла в огонь, принудительно выдав 18-летнему Роналду самый звездный номер в команде — "семерку", под которой в разные годы играли Дэвид Бекхэм, Эрик Кантона и Джордж Бест. "Криштиану был самым одаренным игроком, с которым я когда-либо работал, — объяснит позже Фергюсон этот шаг. — Он превосходил всех великих футболистов "Манчестер Юнайтед".

Комплексы провинциала, помноженные на излишнюю эмоциональность, на поле не спрячешь: юный Роналду грешил симуляциями и истерил в ответ на решения судей. Он был, как пишет Фергюсон в своих мемуарах, "маленьким хвастунишкой... отчаянно пытавшимся убедить всех и каждого, насколько он хорош". Англичанам, привыкшим к борьбе суровых мужиков, такие выкрутасы пришлись не по душе: поначалу фанаты МЮ называли CR исключительно "Кристиной" — мол, только бабы так кривляются. Но тут надо отдать Криштиану должное — уж что-что, а работать над собой он умеет.

Тем более что в МЮ наставником у него был человек, воспитавший не один десяток звезд мирового уровня. "Существуют разные виды храбрости, — говорил Алекс Фергюсон о сильных чертах Роналду в интервью The Guardian. — Есть парни, которые творят чудеса в прыжке, парни, которые играют с разбитой головой, но храбрость принять мяч в любой момент и бежать с ним против всех соперников и быть готовым пробежать хоть сквозь кирпичную стену — это просто фантастика".

За 6 лет в Англии португалец оправдал все выданные ему авансы: забил 118 мячей, трижды выиграл чемпионат страны, дважды — Кубок Лиги. И наконец, в 2008 году помог команде победить в московском финале Лиги чемпионов извечных соперников — "Челси". После этого Криштиану получил свой первый "Золотой мяч" и перебрался в "Реал".

ДЕСЯТЬ СПОРТСМЕНОВ В ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЕ

1 **Криштиану Роналду**
(Португалия) 185 см, 80 кг, выверенная смесь скорости, силы и выносливости

2 **Эштон Итон**
(США) 185 см, 84 кг, олимпийский чемпион и обладатель мирового рекорда в десятиборье

3 **Кохэй Утимура**
(Япония) 160 см, 54 кг, четырехкратный чемпион мира по гимнастике

4 **Рич Фронинг**
(США) 175 см, 88 кг, трехкратный победитель чемпионата по кроссфиту

5 **Фредерик ван Лирд**
(Бельгия) 183 см, 74 кг, победитель чемпионата мира по триатлону IRONMAN 2013 года

ОПЯТЬ РОНАЛДУ УСТАНАВЛИВАЕТ МИРОВОЙ рекорд стоимости (сумма трансфера составила 93,4 миллионов евро). И опять фанаты покупателя смотрят на него с трибун изучающе, ведь за эти деньги можно было приобрести целых трех звезд — пусть и без такой красивой прически? Что ж, Криштиану сдал и этот экзамен, с места в карьер начав забивать голы в промышленных объемах. В первый сезон в "Реале" их было 33. В следующем — уже 51. Еще через год — 55. И испанцы уже не дразнят его "Кристиной".

"Он стал более спокойным, умным и искушенным спортсменом, лидером на поле, — рассуждает физиотерапевт Антонио Гаспар, давно работающий с Роналду. — Мне нравится наблюдать за его развитием. Он по-прежнему силен, быстр и ловок, он так же техничен, но теперь у него есть опыт и зрелость, которые помогают ему лучше использовать свои преимущества".

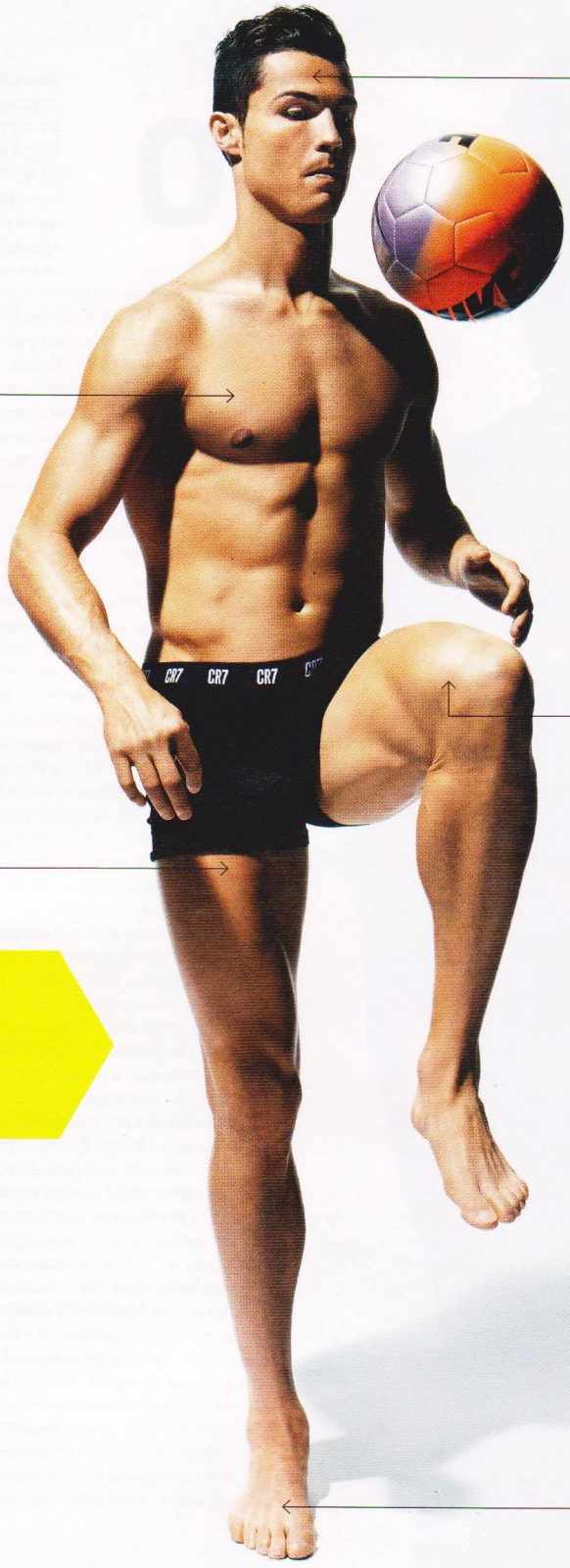
Сейчас мы с тобой — свидетели быстротечного пика в карьере спортсмена, когда его физические возможности равны его эмоциональному развитию. А что же дальше? "Тот день, когда он перестанет гнаться за идеалом, станет началом его упадка, — говорит эксперт по испанскому футболу канала ESPN Грэм Хантер. — Его самонадеянность подливает масла в огонь. Под таким бременем ломались многие игроки, прекрасные игроки. Но Криштиану носит его как бриллиантовое ожерелье от Картье".

"Сам талант — он вечный, но то, что до 28 лет дается само, после 28 нужно зарабатывать с великим трудом», — так говорил в интервью Men's Health ветеран "Спартака" Валерий Рейнгольд, комментируя карьеру Андрея Аршавина. Криштиану сейчас 29, но тут сомневаться не приходится: он знает, что нужно пахать, и он будет пахать.

Роналду рассказывает мне, как еще в эпоху юниорского "Спортинга" он приехал с клубом на Мадейру. Матч должен был пройти чуть ли не в его родном квартале. Крис мечтал об этой игре, но тренер за какую-то провинность не включил его в состав. Будущий лучший футболист мира 4 раза перечитал список выбранных игроков, конечно, поплакал, не найдя в нем свою фамилию (а иначе это был бы не Роналду)... Но потом вытер слезки и вдвое увеличил нагрузки на тренировках, чтобы вернуться в обойму. "Это был очень важный для меня урок", — констатирует он сегодня.

А стимул развиваться у него есть, и уже давно. Он носит имя Лионель Месси. Долгое время, оставаясь самым дорогим приобретением в истории футбола, Криштиану не был лучшим игроком даже своего времени. "Золотой мяч" с 2009-го по 2012-й неизменно укатывался от него в Барселону к Месси. Для амбициозного Роналду это испытание было почище зеркальца из "Спящей красавицы": "Ты прекрасен, спору нет, только Месси всех быстрее, всех искусней и хитрее".

В прошлом ноябре в Стокгольме Португалия играла со Швецией в квалификации чемпионата мира. Каждой команде нужна была только победа, так что местные болельщики скандировали "Месси! Месси! Месси!", пытаясь вывести Роналду из себя. Что ж, у них получилось — Крис в ярости заколотил три великолепных гола и лишил шведскую сборную всякой надежды на участие в чемпионате. Уже после второго взлома ворот он ткнул пальцем в поле и прокричал трибунам: "Я! Здесь!"



ВЫНОСЛИВОСТЬ

Роналду пробегает за игру больше 10 км, а так как играет он часто, у кубиков на его прессе нет никаких шансов спрятаться от взглядов за жировой тканью. Более четверти своих голов в прошлом сезоне Роналду забил в последние 20 минут игры. Другие уже сдувались к концу матча, а он порхал и жалил с прежней силой.

СИЛА

Роналду приседает со штангой в 200 кг. Сильные квадрицепсы просто необходимы успешному нападающему, который хочет забивать мяч головой в прыжке. Крис прыгает на 79 см вверх (почти как игроки НБА). Это значит, что он может дотянуться до мяча головой, даже когда тот находится в 259 см над газоном.

Эталон Аполлона

Крепкая смесь ловкости, выносливости, силы, мощи и скорости плюс неутомимая воля к победе сделали Криштиану Роналду тем, кем он стал.

Х-ФАКТОР

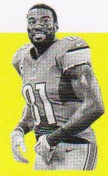
Роналду может принимать решения во время игры быстрее, чем другие игроки. У лучших футболистов развивается ускоренное восприятие пространства, что позволяет оценить положение и движение до семи разных объектов в секунду, в то время как среднестатистический человек оценивает только пять. Когда он выбирает, как обвести защитника, то моментально считывает малейшие намеки на то, какое движение планирует соперник, а также запоминает расположение остальных игроков. И все это на подсознательном уровне.

СКОРОСТЬ

За игру Роналду в среднем 33 раза ускоряется до своей максимальной скорости в 33 км/ч. Его взрывное ускорение сводит на нет попытки искусственного создания положения "вне игры". У него также отменное чувство баланса и контроля над телом, что позволяет ему внезапно менять направление, так что во время дриблинга он буквально неуловим.

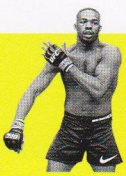
МОЩЬ

Скорость мяча после удара Роналду доходит до 130 км/ч. Отменная техника позволяет футболисту во время выполнения штрафного словно обхватывать мяч боковиной стопы. Как результат, мяч в полете вращается так сильно, что может менять траекторию в пределах 274 см, не оставляя шансов вратарю команды соперника.



6 **Келвин Джонсон**
(США) 196 см, 107 кг, игрок НФЛ, прыгнул в длину с места на 353 см на тестах НФЛ 2007 года

7 **Эрик Мюррей**
(Новая Зеландия) 196 см, 100 кг, олимпийский чемпион по академической гребле



8 **Джон Джонс**
(США) 193 см, 93 кг, чемпион по боям без правил, нанес 134 жестких удара в одном бою

9 **Жидрунас Савицкас**
(Литва) 191 см, 170 кг. Сильнейший человек планеты, выжимает 524 кг в становой тяге

10 **Блейк Гриффин**
(США) 208 см, 114 кг, этому баскетболисту легко покоряется прыжок вверх с места на 90 см

Рейтинг **"50 звезд спорта в самой лучшей форме"** (The World's Top 50 Fittest Athletes) смотри на Menshealth.com/fitness/50-fittest-athletes

Лионель и сегодня является источником постоянной фрустрации Роналду, ведь на пресловутом чемпионате мира 2014 года лучшим футболистом турнира снова признали аргентинца. Так что расслабляться рано.

"ЧТОБЫ ВЫЖАТЬ ИЗ СЕБЯ ВСЕ, НА ЧТО ТЫ СПОСОБЕН, ТЫ ДОЛЖЕН сфокусироваться, — говорит Роналду в интервью Men's Health. — Тогда тебя будет не так просто отвлечь. Ты можешь оставаться спокойным, если ты уверен в себе. Чем труднее работа и чем больше ты ей отдаешь, тем увереннее становишься".

Впрочем, побочные эффекты этой самоуверенности нас по-прежнему смущают. У Роналду есть щитки с собственным портретом. У него своя линия нижнего белья, CR7. В его особняке с 7 спальнями в Ла Финка, фешенебельном районе Мадрида, окна, мебель и даже столовые приборы украшены фирменным вензелем CR7.

В декабре прошлого года этот парень открыл в родном Фуншале музей самого себя, который набит наградами, футболками и мячами с автографом звезды. Конечно, многие спортсмены выставляют свои награды на всеобщее обозрение, но Роналду обошел всех — в его музее есть даже восковая фигура себя любимого.

"Люди ревнуют меня к успеху, потому что я богат, красив и я великий футболист", — парирует он все колкости по поводу своей самовлюбленности. И добавляет: "Моя мама учила меня всегда быть собой. Некоторым это нравится, некоторым — нет, и это нормально".

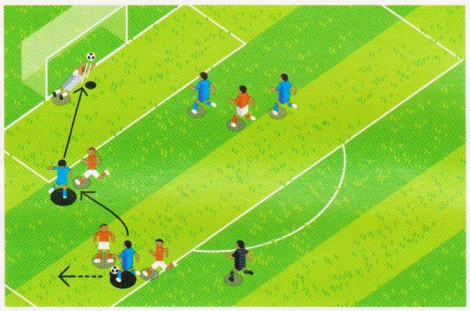
Действительно, если взглянуть на вещи трезво (а Криштиану, не переносящий алкоголя после смерти отца, иначе и не смотрит), то в его поступках видно не только самолюбование гламурного мальчика, но и холодный расчет.

Совсем скоро парню исполнится 30, и время уже работает против него. В этом сезоне состав "Реала" пополнил новый вундеркинд — 23-летний Хамес Родригес, блеснувший на чемпионате мира в составе сборной Колумбии. И это лишь одно из напоминаний о том, что наступит день, когда звезду Роналду затмят новые светила. Подогревая культ себя, он элементарно работает на будущее.

По числу рекламных контрактов красавчик Роналду заметно опережает скромнягу Месси — за то, чтобы кубики его пресса соседствовали с их логотипами, Nike, Samsung, Herbalife и другие компании платят футболисту в сумме свыше $70 млн в год. Да и семья скромно кормится от его успеха. Сестра Катя, например, поет в кабаре под сценическим именем Роналда. А сестра Эльма — дизайнер одежды и владелец собственного бутика CR7.

Да и наследникам пригодится слава отца. Криштиану-младшему уже 4 года. Я сидел рядом с ним в персональной ложе Роналду на стадионе "Сантьяго Бернабеу" в Мадриде. Мальчик очень похож на отца — та же шаловливая улыбка и привычка показывать большой палец. Но что-то подсказывает мне, что папа видит в нем не только сына, но и еще один шанс попробовать достигнуть совершенства: воссоздать себя, но уже с идеальным детством в анамнезе. "Раз он — мой сын, у него должны быть и мои футбольные гены", — безапелляционно заявляет Криштиану.

Так что эта история закончится еще не скоро. Представляешь, что будет твориться на трибунах где-нибудь в 2035 году, если против подросшего Криштиану-младшего на поле выйдет родившийся в 2012-м Тьяго Месси? ■



КАК CR7 БЕРЕТ ИГРУ НА СЕБЯ

ИГРОВОЙ МОМЕНТ Трое защитников "Галатасарая" бегут на Роналду в игре Лиги чемпионов – 2013.

КАК ОБЫЧНО ПОСТУПАЮТ Смещаются на левый фланг, пытаясь сохранить мяч у себя до внешней линии поля и оттуда отдать пас.

ЧТО ДЕЛАЕТ РОНАЛДУ Обманным маневром оставляет не у дел первого защитника (показывает, что побежит влево, а сам резко уходит вправо), ускоряется, не давая шансов второму защитнику догнать себя, и хлестко впечатывает мяч в сетку.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTODOM, FOTOLINK, CORBIS/ALLOVERPRESS, AP

БУДЬ ДРУГОМ,

УГОСТИ КРУГОМ

ЧЕМ ЖДАТЬ, КОГДА ЖЕ РАЗНОСЧИК ПРИВЕЗЕТ ТЕБЕ ОСТЫВШУЮ ПИЦЦУ (ЕЩЕ НЕЯСНО, КАКУЮ НА ВКУС), ЛУЧШЕ ПРИГОТОВЬ ЭТОТ ИТАЛЬЯНСКИЙ БУТЕРБРОД САМ — ИЗ ЗДОРОВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, СОЧЕТАЯ ИХ КАК ВЗДУМАЕТСЯ. СМОТРИ, ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО.

ТЕКСТ: STACY ADIMANDO, СЕРГЕЙ ЗУЕВ; ФОТО: NIGEL COX

ТЕСТО И СОУС

Хорошей пицце нужна хорошая основа — смотри, как это делается.

Самое простое тесто

Это рецепт, в котором нельзя напортачить. У тебя получится четыре заготовки для пиццы — нет смысла делать меньше, замучаешься вымерять количество дрожжей. Но не обязательно и готовить сразу на взвод солдат. Используй одну заготовку, а остальные можешь засунуть в морозилку на срок до трех месяцев — ничего с ними не случится. Поехали!

ЧТО НУЖНО:

- 470 г пшеничной муки
- ¼ ч. л. сухих дрожжей
- 2 ч. л. крупной соли
- 380 мл воды

1. Засыпь в большую миску муку, дрожжи и соль. Добавляй воду и одновременно тщательно перемешивай деревянной (к ней не будет прилипать) ложкой.
2. Накрой миску пластиковой пленкой, дай тесту взойти при комнатной температуре, пока его не станет хотя бы вдвое больше (не меньше 18 часов).
3. Раздели на четыре части. Те, что не планируешь готовить, скатай в шары и засунь в морозилку. С оставшимся поступи так: загни края внутрь, кончиками к центру, и переверни швом вниз — основа для пиццы готова.

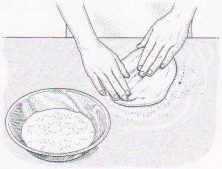
\+ Если хочешь сделать пиццу диетичнее, смешай 280 г пшеничной с 90 г цельнозерновой муки. В этом случае используй больше дрожжей (1/2 ч. л.) и воды (440 мл).

Самый быстрый томатный соус

ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО, КАК ТЫ ПОМНИШЬ.

Измельчи в блендере до состояния пюре 350 грамм консервированных помидоров с половиной чайной ложки соли. Меньше соуса сделать сложно; а этого тебе хватит как раз на те 4 заготовки, что у тебя есть. Если не собираешься готовить все сразу, отдели от соуса четвертую часть для пиццы, а остальное используй в других целях.

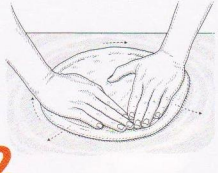
ТРИ ШАГА К ИДЕАЛЬНО ЗАМЕШАННОМУ ТЕСТУ



1

Сформируй шар из теста

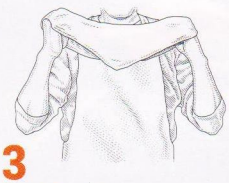
Он должен быть примерно 15 см в диаметре. Обваляй шар в муке, уложи его на чистую поверхность и уткнись в него пальцами одной руки в паре сантиметров от края. Свободной рукой нажимай и оттягивай тесто в сторону, постоянно его поворачивая.



2

Растяни еще сильнее

Твой шар стал диском. Теперь мни его ладонями и растягивай в стороны, пока он не станет около 25 см в диаметре. И не пытайся его разровнять — пусть будет в небольших бугорках. Иначе в тесте не останется воздуха, и твоя пицца выйдет не слишком красивой — без "леопардовых пятен".



3

Поработай костяшками

Уложи заготовку для пиццы на костяшки пальцев в паре сантиметров от края и верти "блин", перебирая под ним руками, растягивая и слегка подбрасывая. Он будет становиться тоньше и шире. Когда станет диаметром около 30 см, клади на посыпанную мукой лопатку для пиццы или тонкую разделочную доску.

На чем готовить пиццу

Конечно, ты сможешь обойтись широкой чугунной сковородой (ищи подробности дальше). Но чтобы приготовить блюдо, которое вышибет слезу ностальгии у любого итальянца, купи камень для пиццы. Эта штуковина располагается у тебя в духовке, как следует нагревается и правильно пропекает тесто, делая его хрустящим снаружи и мягким внутри. На нем можно готовить любую выпечку. И вот еще что: хоть они и называются камнями, но сделаны из керамики и стали. Стальные лучше, они нагреваются быстрее керамических. А стоят такие штуковины от 600 рублей.

ТЕСТО ТВОЕЙ МЕЧТЫ

Джим Лаэй (владелец пиццерии Manhattan's Co. в Нью-Йорке) и Сальваторе Барбара (шеф "Остерия Бьянка" в Москве) делятся простыми и действенными стратегиями по обращению с тестом и базовым соусом.

1. ВЫЛОЖИ ТЕСТО

"Не переборщи с дрожжами, — предупреждает Барбара, — лишние полложки, и в тесте будет отчетливо ощущаться привкус. И дай тесту настояться не меньше суток — так оно получится по-настоящему воздушным". Нет времени? Загляни в ближайшую пиццерию, пусть тебе продадут заготовку там.

2. ПРИГОТОВЬ ПРОСТОЙ СОУС

"Просто томатный соус станет отличным соусом, если в перетертые помидоры добавить щедрую порцию оливкового масла Extra Virgin и мелко нарубленные листья свежего базилика", — советует Барбара.

3. ГОТОВЬ БЫСТРО, ВЫПЕКАЙ С УМОМ

Выложил на тесто начинку — каждая секунда на счету. "Не трать время, щелкая фоточку для соцсети, — советует Лаэй. — Начинка намочит тесто, и твою пиццу уже можно выбрасывать". Заранее разогрей духовку (с камнем внутри) и будь готов сразу сунуть туда готовую пиццу.

МАСТЕРСКИЙ ХОД

У тебя есть камень для пиццы? "Тогда разогревай его в духовке, а сам в это время сооружай пиццу на лопатке или тонкой пластиковой дощечке. Как закончишь — отправишь пиццу на раскалившийся камень, и она превосходно запечется", — обещает Тони Джемиани, владелец Tony's Pizza Napoletana в Сан-Франциско. Что делать, если камня нет, — смотри дальше.

СЫР И ТОППИНГИ

Вот где начинается веселье: экспериментируй с начинками, чтобы сделать собственную неповторимую пиццу.

Кто сверху?

Топпинг — это все, что ты сыпешь на пиццу поверх соуса. Отправляйся в магазин или просто открой холодильник и дай времени года тебя вдохновить. Весной и летом прекрасны любые гости с грядки, зимой и осенью делай ставку на консервированные овощи и оливки. Все элементы начинки нарезай как можно тоньше: пицца готовится действительно быстро (восемь-девять минут в раскаленной печи, даже в домашних условиях), ингредиенты должны успеть карамелизоваться. Распределяй начинку понемногу и равномерно, так, чтобы каждый укус нес в себе немного каждого топпинга.

БОГАТЫЙ ВЫБОР

Пробуй разные сорта колбасок, не останавливайся на одном сорте. Копченые, пикантные, соленые, да хоть сервелат. Главное — нарезай кусочками потоньше. Толстые куски в адском жаре печи превратятся в "подошву", которую невозможно прожевать, а тоненькие, как бумага, кусочки будут аппетитно хрустеть.

МАСТЕРСКИЙ ХОД

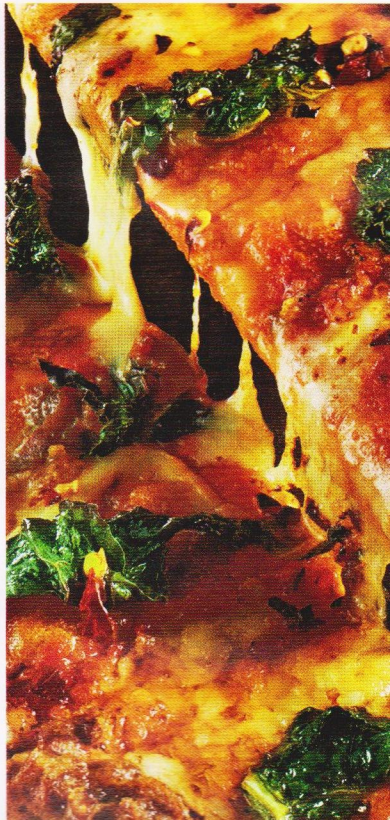
Побудь сеятелем. Рассыпай всякую мелочь вроде нарезанных мелко зелени, овощей, сыра или ветчины, подняв руку повыше над блюдом — так начинка будет распределяться равномерно. Сыпь добавки кругами, от краев к центру.

Не унывай, если из-за каких-то политических моментов импортные сыры пропадут с прилавков. Можно найти замену, уверен Сальваторе Барбара из московской "Остерии Бьянка": "Хорошую моцареллу и рикотту сейчас делают в России. Кроме того, попробуй сербские и швейцарские сыры, отлично подойдут эмменталь и эдам. Главный критерий — чтобы сыр хорошо плавился и тянулся. Наконец, можешь попробовать вместо сыра "русский соус": смешай жирную сметану и 33-процентные сливки в пропорциях 70 к 30".

ТОППИНГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ПОПРОБОВАТЬ КАЖДЫЙ

Выбери для своей пиццы три-четыре ингредиента из одной категории или пробуй смешать разные, если ты смелый.

	СЫРЫ	СЫТНЫЕ	СЛАДКИЕ	ЗЕЛЕНЫЕ
МЯГКИЕ	**Моцарелла** свежая, тонко нарежь	**Яйца** разбей в пиццу перед духовкой	**Кусочки яблок** очисть от кожуры	**Шпинат** если стебли жесткие — удали
	Рикотта подсуши перед использованием	**Грибы** любые — нарежь тонко	**Бальзамический уксус**	**Капуста кале** удали стебли, потуши пару минут на сковороде
	Козий сыр свежий, наломай кусочками	**Лук** нарежь тонко, сырым, или обжаренным	**Кусочки ананаса** свежего или консервированного	**Руккола**
	Фонтина обрежь края, натри на крупной терке	**Маслины** без косточек	**Инжир** сушеный или свежий, нарежь половинками	**Тимьян или базилик** листья целиком или крупно порубленные
НАСЫЩЕННЫЕ	**Пармезан** натри	**Ветчина** любая, какая тебе по вкусу, — нарежь тонко	**Мед** слегка сбрызни	**Соус песто** размажь сверху небольшую порцию

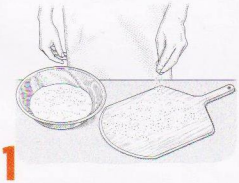


БЫСТРЫЙ И ЖАРКИЙ ФИНИШ

Молниеносная готовка в печи и финальный штрих для лучшей в мире пиццы.

С ДОСКИ В ПЕЧЬ

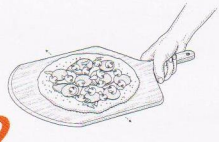
Один из самых важных моментов в жизни пиццы — это путешествие с доски, на которой ты ее готовил, в печь. Попрактикуйся с еще сырым тестом без топпингов, чтобы у тебя ничего не посыпалось в самый ответственный момент.



1

Приготовь доску

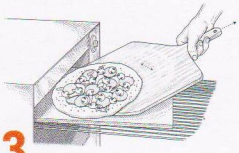
Пока печь с камнем внутри нагревается, обсыпь дощечку, с которой ты отправишь пиццу в пекло, мукой, чтобы тесто к ней не прилипло.



2

Потряси

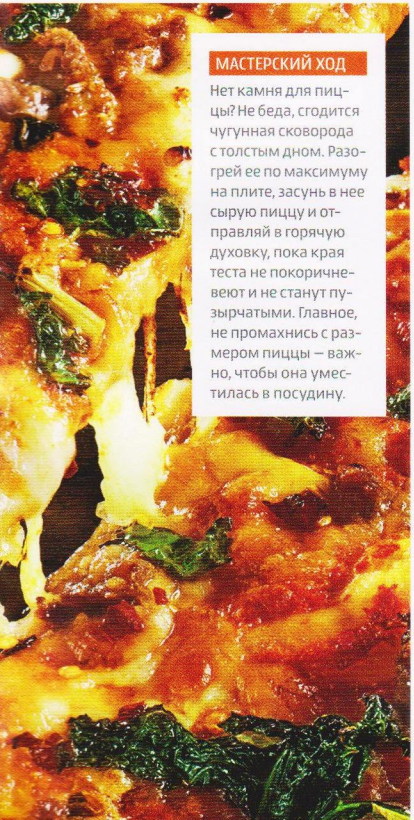
Помести заготовку пиццы на обсыпанную мукой доску и слегка потряси — убедись, что пицца не прилипла и легко скользит. Размажь по заготовке соус, раскидай топпинги, затем открывай духовку.



3

Закати пиццу

Наклони доску с пиццей, целясь в дальний край камня. Тряхни рукой, чтобы пицца начала соскальзывать. Как коснется краем камня, медленно, но решительно вынимай из-под пиццы доску.



МАСТЕРСКИЙ ХОД

Нет камня для пиццы? Не беда, сгодится чугунная сковорода с толстым дном. Разогрей ее по максимуму на плите, засунь в нее сырую пиццу и отправляй в горячую духовку, пока края теста не покоричневеют и не станут пузырчатыми. Главное, не промахнись с размером пиццы — важно, чтобы она уместилась в посудину.

Бонусные очки

Чтобы добавить своей пицце еще вкуса, покрой ее дополнительным слоем топпингов, когда уже вынешь из печи. Пробуй это:

- тонко нарезанные кусочки вяленой ветчины
- Нарубленные травы, такие как базилик, петрушка, эстрагон или шалфей
- свежие лепестки рукколы или салата фризе
- оливковое масло Extra Virgin или с перцем чили
- анчоусы (они мягче, когда не запеченные)

ГОРЯЧАЯ ШТУЧКА

Печки в пиццериях весят тонну и жарят как в аду. Если у тебя дома такой нет, придется проявить находчивость.

1. ЗАДАЙ ЖАРУ

Положи камень на верхнюю полку духовки и разогревай на максимуме не менее 20 минут.

2. НАГРЕЙ КАК СЛЕДУЕТ

За две минуты до того, как отправить пиццу в духовку, включи режим гриля, чтобы дополнительно нагреть камень для пиццы. Затем верни духовку в режим выпечки.

3. ОДИН БЫСТРЫЙ ПОВОРОТ

Когда пицца пропеклась наполовину, поверни ее, чтобы она стала еще более хрустящей. Сунь под пиццу тонкую деревянную лопатку и быстро проверни на 90 градусов. Запекай, пока корочка не покоричневеет, еще четыре-пять минут.

НАРЕЖЬ КАК ЗАХОЧЕШЬ

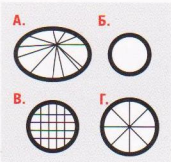
Наши коллеги из американского MH представляют мини-гид по технике нарезания пиццы.

А. Нью-Хэйвен Большие овальные пиццы рубят тонкими клиньями, не заботясь о равномерности.

Б. Калифорния Небольшие в неаполитанском стиле подают непорезанными.

В. Средний Запад Круглую пиццу режут на ровные квадратные порции.

Г. Нью-Йорк Гигантские круглые разрезают на восемь одинаковых кусочков.



ГОЛЫЕ И СМЕШНЫЕ

ФОТО: ANA CRUDER, PICDESK/DAVID YEOW

ЗАЧЕМ ДЕВИЦА ИЗ СОСЕДНЕГО ОТДЕЛА ПРИШЛА В ТАКОМ НАРЯДЕ, ЧТО ТЫ НА СПОР СМОГ ПЕРЕСЧИТАТЬ ВСЕ ЕЕ РОДИНКИ? С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ ПЯТИДЕСЯТИЛЕТНИЕ НЕМКИ ПУГАЮТ СВОИМ ТОПЛЕС ВЕРБЛЮДОВ НА ЕГИПЕТСКИХ ПЛЯЖАХ? НУ И ВООБЩЕ — ПОЧЕМУ ЖЕНЩИН ТАК ТЯНЕТ РАЗДЕТЬСЯ НА ЛЮДЯХ? ДЕРЖИ ОТВЕТ С ТОЙ СТОРОНЫ БАРРИКАДЫ.

ТЕКСТ: АННА ДАВЫДОВА

Еще в баре рука Евгения, не таясь, скользнула под юбку Анны. По дороге домой к Жене они тискали друг друга в такси; водитель возмущенно фыркал, но не мог оторвать взгляда от зеркала заднего вида. Войдя в квартиру, Анна первым делом отправилась к огромным окнам, выходящим аккурат на соседний дом, и распахнула занавески. Если бы толстый сосед из высотки напротив оторвался от просмотра аэробики на телеканале "Живи!", он бы увидел во всех подробностях, как Евгений стягивает с Ани трусики и толкает ее на кровать, как ее ноги оказываются у него на спине... Ну и все остальное он бы тоже увидел.

Секс с Женей неплох. Но если открыть занавески, он становится просто великолепным. "Ситуация, когда за нами может наблюдать кто угодно, придает азарта, делает игру более страстной, — объясняет Аня. — Меня возбуждает одна мысль о том, что люди смотрят — и ревнуют меня к партнеру".

Анна не одинока. Я тоже испытываю искушение показать себя. И мои подружки тоже. Да все мы. Твоя знакомая по занятиям йогой, выкладывающая в Instagram свое фото в позе верблюда (смотрите все, какой плоский животик!). Твоя девушка, будто случайно замершая на балконе курортного отеля в нижнем белье. Даже твоя тетушка из Одессы, каждое лето облекающая свои телеса во что-то прозрачное и потрескивающее... В каждой женщине дремлет эксгибиционист. И мы часто будим его, возможно, чаще, чем это позволяют приличия. Спасибо Men's Health за возможность объяснить, что нас толкает на игры с раздеванием. Объясняю.

1 ДЛЯ ТЕБЯ

Когда я была студенткой, у нас на трех соседок по общежитию была одна "боевая юбка" — сексуальное черное кожаное микромини, едва прикрывавшее бедра. В комплекте с глубоко декольтированной майкой эта юбка решала любые проблемы и приводила в оцепенение любых мужчин, вплоть до ветеранов Первой мировой. Нет, гулящими девками мы не были — боже упаси. Все дело в том, как отличаются мужская и женская сексуальность.

Американский когнитивный невролог Оги Огас для своей книги "Миллиард грешных мыслей" (A Billion Wicked Thoughts) проанализировал онлайновое поведение более чем 100 миллионов людей. Вот что он выяснил: мужские фантазии сосредоточены на физиологии и оргазме, а женские — на ощущениях типа "я желанна". А как пробудить желание в мужчине (для новичков скажу: "пробудить желание" и "немедленно отдаться" — разные вещи, и второе не всегда следует за первым)? Вряд ли парнишка станет красным и засопит, если я выскажу ему свое мнение о фильме "Географ глобус пропил". Проще надеть прозрачную блузку.

Возвращаясь мыслями к той нашей боевой юбке: ты утром определяешь, что надеть, ориентируясь в лучшем случае на погоду; мы же конструируем наряд в зависимости от того, какое влияние мы хотим сегодня оказывать на других людей. Представь, если бы ты каждый день мог выбирать себе бицепсы и трицепсы: на дискотеку нацепил те, что помощнее, на лекцию в универ — пожиже; на комиссию в военкомат снял мускулатуру вовсе. Пойми, как нам нравится это ощущение власти над вами. И то, как эту власть можно дозировать.

Следует сказать: в обратную сторону прием с обнажением не работает. Большинство из нас, прости, не фантазирует о том, как твоя мощная грудь прорывается из-под ткани на свет. Так что дорогие культуристы, зря вы носите открытые майки с разрезом до пупа. Ваши рельефы нам безразличны. Мы реагируем на менее явные сигналы — на то, как ты общаешься с друзьями, или на твой запах. Или, в конце концов, на то, возбудила ли тебя та самая моя "боевая юбка".

ПОШУМИ

Не бойся стонать и кричать. Крики формата "Ты потрясающая!" просто не могут быть слишком громкими. Женщине важно чувствовать себя объектом страсти, а чем ярче ты демонстрируешь свое возбуждение и азарт, тем сильнее разогреется она.

2 ДЛЯ СЕБЯ

Парк, лето, обычный солнечный день. Толпа мужчин окружила группу женщин у велотренажеров. Кто-то свистит, кто-то кричит: "Раздевайся!" И на этот раз женщины делают ровно то, чего хотят мужчины: сбрасывают с себя одежду до лифчиков и обтягивающих шортиков. У кого-то — кубики на животе, но большинство демонстрируют складки и растяжки.

Это мероприятие Sports Bra Challenge, которое ежегодно проходит в Нью-Йорке под девизом "Уверенность через фитнес". Я рассказываю о нем, чтобы проиллюстрировать такой тезис: опросы показывают, что 80–90% лиц женского пола страдают от неуверенности в себе. В основном, это связано с претензиями к собственному телу. Однажды, утомившись париться, девушка идет в спортзал (начинает бегать, покупает домой гантели). После пары занятий ее вдруг переполняют эндорфины. Появляется незнакомое чувство гордости за себя и мысль щегольнуть своей динамикой в соцсетях.

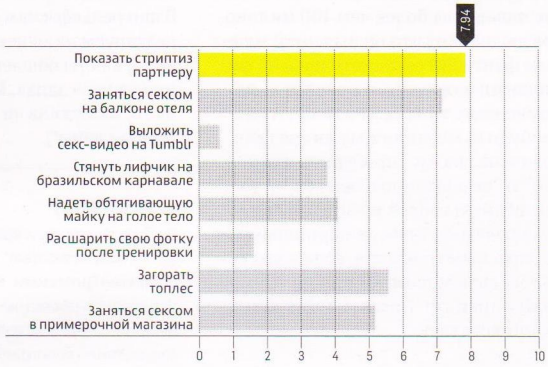
В большинстве случаев выложенное в какой-нибудь Facebook тело еще далеко от идеального. Или наоборот — динамика зашла слишком далеко. Загляни в группу "Да, она приседает" (Yeah, She Squat) на FB, созданную энтузиастками, чтобы "дать женщинам возможность блеснуть задницей, заработанной трудом и потом". Там ты во множестве встретишь узловатые от мышц руки, чугунные задницы и кубики на нечеловеческих животах. Это не выглядит сексуально, да и при чем тут секс — мы тут раздеваемся для себя (в конце концов, исследователи уже установили, что эксгибиционизм такого рода в соцсетях помогает не бросить тренировки на полпути).

Мы принимаем лайки и комплименты, но это не то, зачем мы здесь. Возьмем для примера Лору (30 лет), которая интенсивно постит в Instagram свои фото в танце на шесте под ником lovepeacepole. Лора снисходительно объясняет: "Когда можешь похвастаться, что умеет твое тело, а не только, как оно выглядит, — это раскрепощает и дает свободу. Раньше я была застенчивой — больше нет". А ее экипировка? Часто на ней только нижнее белье: "Я не думаю об этом как об откровенном приглашении к сексу — просто так удобнее".

Хотя признаюсь честно: некоторые девушки из группы "Да, она поднимает штангу лежа" (Yeah, She Benches) выглядят пугающе. Нельзя так увлекаться.

ТЕЛО ПРОСИТСЯ НАРУЖУ

Мы спросили у 500 женщин, когда и где они готовы были бы обнажиться


7.94
Показать стриптиз партнеру
Заняться сексом на балконе отеля
Выложить секс-видео на Tumblr
Стянуть лифчик на бразильском карнавале
Надеть обтягивающую майку на голое тело
Расшарить свою фотку после тренировки
Загорать топлес
Заняться сексом в примерочной магазина
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

НЕ ЖАЛЕЙ ПОХВАЛ

Девушка не променяет тебя на штангу, если ты при любом удобном (да и неудобном) случае будешь хвалить ее тело. Что ты на самом деле думаешь про все эти складочки — не так уж и важно. Важно, что в постели она вдруг станет раскованной и отзывчивой.

3 ДЛЯ НЕЕ

Когда Галя (27 лет) одевается на пятничную вечеринку, она больше думает о своих подружках, чем о своем парне. "Если девчонки скажут, что я выгляжу круто, я буду точно знать, что это правда", — объясняет она. Исследователи из Университета Небраски (США) и вовсе установили, что женщины смотрят на других женщин точно так же, как это делают мужчины. То есть изучающим взглядом. Например, участницы исследования, просматривая под взором ученых фотки анонимных студенток, задерживали взгляд на грудях этих девушек ровно столько же времени, сколько и мужчины.

Группа голых женщин — вообще интересный предмет для научного исследования. Среди себе подобных существу слабого пола проще раздеться (что понятно), проще показать свои недостатки, принять утешительные комплименты... Возникает мерцающее чувство солидарности и взаимной поддержки. Все это невероятно поднимает самооценку и делает нас более смелыми в общении с мужчинами.

Взять, к примеру, случай, когда я восстановила отношения со своим бывшим. Я давно хотела этого, и мы даже встречались, но ни к чему это не приводило. Но тут я записалась на занятия Zumba — ты не слышал, а это модное сейчас направление танцевального фитнеса. На тренировках не было ни одного мужика, мы с девочками занимались в трусах-лифчиках. Мы отмечали успехи и хвалили друг друга (или наполнялись самоуверенностью от того, что другие участницы тренировки выглядят еще хуже, чем мы). А тут еще эндорфины от физических нагрузок... В общем, очередное "а давай выпьем где-нить кофейку" с бывшим перешло в потребление коктейлей, потом я обнаружила, что мы занимаемся сексом у него в машине. Когда мы добрались до квартиры, я сразу же оседлала его, не заботясь о том, что свет включен, а шторы подняты. Мне нравилось чувствовать его взгляд, блуждающий по груди и бедрам.

"Ух ты, — сказал он позже, переводя дыхание. — Раньше ты всегда боролась со светом и пряталась под покрывалом. Что случилось?"

Я пожала плечами и вытянулась перед ним во всей красе: "Думаю, ты наконец увидел настоящую меня".

ВАЖНЫ ДЕТАЛИ

Чаще всего бывает так: женщина в целом недовольна своей внешностью, но как минимум одна комплектующая (волосы, губы, бедра) вызывают у нее законную гордость. Пойми, чем довольна в себе твоя подруга, и усердно нахваливай эту деталь.

ТАРИФ "ДОГОЛА"

Когда Кира (29 лет) купила айфон, она первым делом заскочила в ванную и сделала с помощью зеркала несколько "голых" селфи (ну а кто так не делал?). И тут же пожалела об этом: "Я не худышка, и меня это всегда смущает. В спортзале я впадаю в ступор, если замечаю, что мои ноги толще, чем у девушки на соседнем тренажере". Но Кира упорно снимала еще и еще; она нашла выгодные ракурсы, поняла важность правильного освещения; и вот однажды она сделала такое аппетитное селфи (раскинувшись на простынях, слегка прикрывшись полотенцем), что отважилась выложить его в соцсеть. Вуаля! Эффект, который произвели ворвавшиеся на рынок камерофоны и соцсети, очевиден. Цифровая фотография позволяет сделать бесконечное число снимков ради одного удачного; инструменты редактирования помогают "притушить" недостатки. Исследователи Университета Корнуэлла обнаружили, что когда люди смотрят на свой профиль на Facebook, их самооценка растет в большей степени, чем когда они просто пялятся в зеркало. А все потому, что люди выкладывают в сети свои лучшие фото. Психологи называют это "селективной самопрезентацией". К тому же запостить рискованную фотку в интернете — это обезличенное действие, это сделать проще, чем показать себя перед живой аудиторией. Наши телефоны и аккаунты позволяют нам демонстрировать лучшие версии нас самих. А этого достаточно, чтобы пробудить эксгибициониста почти в каждом. ■

СКОЛЬКО УДАРОВ В ДЕНЬ ДЕЛАЕТ МОЕ СЕРДЦЕ?

ЗДОРОВО ЛИ ТВОЕ СЕРДЦЕ?

ГДЕ В МОЕМ ТЕЛЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО КРОВИ?

ГРЕБЛЯ — ЦАРЬ СРЕДИ КАРДИО-ТРЕНИРОВОК?

ПРАВДА ЛИ, ЧТО СОЛЬ ДЛЯ СЕРДЦА, КАК ДЬЯВОЛ ДЛЯ ДЕВСТВЕННИЦЫ, — КОВАРНЫЙ ВРАГ?

ЖАРЕНАЯ ЕДА ЗАКУПОРИВАЕТ АРТЕРИИ?

КАК ХОРОШО ТЫ ЗНАКОМ С ЭТИМ ПУЧКОМ МУСКУЛОВ РАЗМЕРОМ С КУЛАК, КОТОРЫЙ РВЕТСЯ НАРУЖУ ИЗ ТВОЕЙ ГРУДИ? УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ХОЛИТЬ И ЛЕЛЕЯТЬ ЕГО, В КУРСЕ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕМУ НУЖНО? ОТ ОТВЕТОВ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ЗАВИСИТ, СКОЛЬКО ТЫ ПРОЖИВЕШЬ.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СМЕХ ЛЕЧИТ?

КОФЕ ПОМОГАЕТ ПРИВЕСТИ В НОРМУ ПУЛЬС?

МОЖЕТ ЛИ УЖАСТИК НАПУГАТЬ ДО СМЕРТИ?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

01 \ Стейк: друг или враг твоему сердцу?

А. Красное мясо не настолько вредно, как думали раньше. Даже наоборот: по данным American Journal of Clinical Nutrition, постная говядина на самом деле помогает понизить уровень холестерина в крови. К тому же она — отличный источник селена и железа, которые повышают иммунитет. Впрочем, есть мясо на завтрак, обед и ужин тоже не стоит — во всем хороша умеренность.

02 \ "Разбитое сердце" — это всего лишь красивая метафора?

А. По данным журнала Circulation, гормоны стресса, которые переполняют кровь, когда ты рвешь отношения, в буквальном смысле — физически — ранят твое сердце. Ешь спаржу: содержащаяся в ней соль фолиевой кислоты поднимает настроение.

03 \ На снабжение какого органа требуется больше всего крови?

В. 5% — сердцу, 15–20% — мозгу. В почки отправляется аж 22% кровяного потока.

04 \ Если у тебя есть и телевизор и автомобиль, то вероятность инфаркта миокарда для тебя увеличивается на...

А 10% Б 34% В 27%

В. Ты не ходишь пешком и вечера проводишь у голубого экрана? Твои шансы на инфаркт возрастают на 27%. К такому выводу пришли авторы исследования, которое опубликовано в European Heart Journal. Борись с ленью и гиподинамией так: попробуй добираться на работу своим ходом (летом, например, на велосипеде), а перед телевизором хотя бы гантели покачай.

05 \ Какой завтрак полезнее для твоего сердца?

○ **А** Яичница, шампиньоны, бекон, чай

○ **Б** Тосты с джемом и кофе

○ **В** Хлопья из отрубей с соком

В. Две порции богатых клетчаткой хлопьев в день сокращают риск сердечных болезней на 20%, говорится в исследовании, опубликованном в American Journal of Clinical Nutrition. А ученые из Университета Скрэнтона (США) еще и установили, что пол-литра клюквенного сока в день снижают риск инфаркта на 40%. Только не пей его залпом, раздели на три порции в течение дня.

06 \ Разрушают ли твое сердце фильмы ужасов?

Б. По данным Гарвардского университета, умеренный просмотр фильмов ужасов на самом деле полезен для сердца. Когда резкий испуг сбивает сердечный ритм, он не вредит тебе, а выполняет роль кнопки "ресет" для сердечно-сосудистой системы (ССС). А в человеку, как и компьютеру, перезагрузка крайне важна для нормальной работы.

07 \ На сколько снижает риск инфаркта всего одна таблетка аспирина в день?

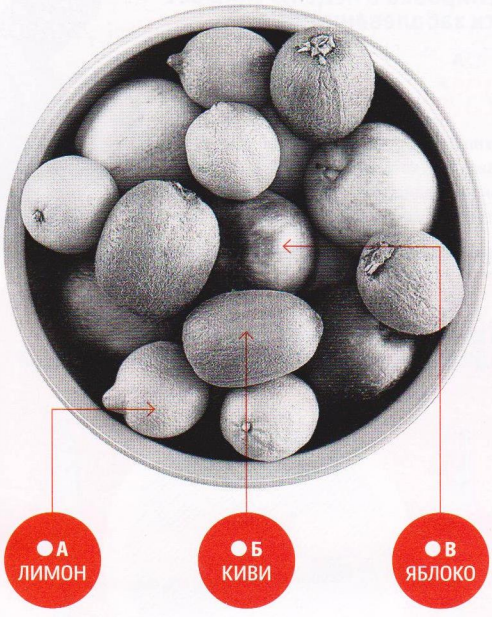
○ **А** 13%

○ **Б** 28%

○ **В** НИ НА СКОЛЬКО, ЭТО ВСЕ БАЙКИ

Б. Ученые из Университета Северной Каролины (США) обнаружили, что одна таблетка аспирина в день снижает риск сердечного приступа на 28%. Лучше всего принимать ее перед сном, в самой маленькой дозировке.

08 \
Какой фрукт полезнее для твоего сердца?



В. Всего одно яблоко в день снижает уровень плохого холестерина в крови на 40%. Этот плод также богат растворимой клетчаткой, которая очищает стенки твоих артерий от холестериновых бляшек.

09 \
Вреден ли твоей сердечной мышце разнузданный секс 2 раза в неделю?

- ○ **А** Вреден
- ○ **Б** Полезен
- ○ **В** Секс не имеет к сердцу никакого отношения

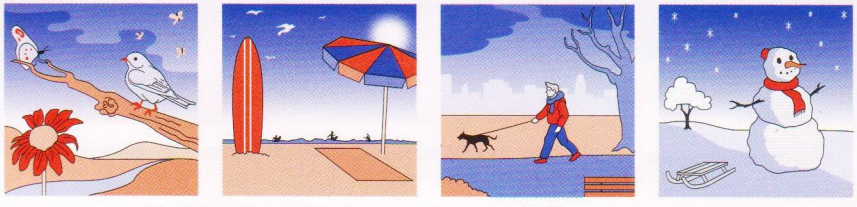
Б. Секс 2 раза в неделю и чаще уменьшает риск заработать инфаркт миокарда в 2 раза. К такому выводу пришли ученые Исследовательского института Новой Англии (США). И дело не только в том, что секс это еще и кардио. Возня в постели отлично снимает стресс.

12 \
Приступ смеха защищает твое сердце на...

- ○ **А** 10 минут
- ○ **Б** 20 минут
- ○ **В** 45 минут

В. Смех в течение 1 мин. защищает твое сердце на 45 мин., как сообщают ученые из Университета Мэриленд (США). Главное, смейся, когда происходит действительно что-то смешное. Смех без причины — признак дурачины.

10 \
В какое время года наиболее вероятен инфаркт?



- ○ **А** Весной
- ○ **Б** Летом
- ○ **В** Осенью
- ○ **Г** Зимой

Г. Зимой. А самые рискованные дни — новогодние каникулы. К морозу и сухому воздуху (а это сами по себе факторы риска) в праздники присоединяются алкоголь и переедание — и привет.

11 \
Если всю энергию, которую вырабатывает твое сердце за день, направить на колеса большегрузного автомобиля — сколько проедет эта фура?

- ● **А** 32 км
- ● **Б** 16 км
- ● **В** 80 км

А. Каждый день твое сердце вырабатывает такое количество энергии, которого хватит грузовику на 32 км. А усилий, которые предпринимает твоя главная мышца за всю свою жизнь, фуре хватило бы на дорогу от Земли до Луны и обратно.

13 \
Кофе ускоряет сердцебиение, но полезно ли это или вредно?

А. Те, кто регулярно пьет кофе, на 18% реже попадают в больницу из-за нарушений сердечного ритма, говорят данные исследовательского подразделения компании Kaiser. Чтобы добиться именно такого эффекта, надо пить по 4 чашки в день. Но не больше!

14 \ Слишком много соли — вредно. Правда или миф?

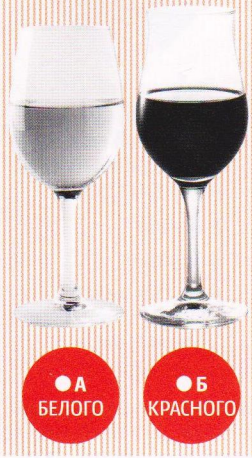
А. Не тянись за солонкой. Вот показательный подсчет: если все земляне сократят потребление соли на 40%, то в следующие 10 лет будут сохранены более полумиллиона жизней. Читай информацию на упаковках в магазине: 1,5 г соли на 100 г продукта — это много, а 0,3 г — мало, то есть как раз.

15 \ Сколько ударов в день делает твое сердце?

○А
10 000
○Б
100 000
○В
150 000

Б. В среднем сердце делает 100 000 ударов в день. Это значит, что за день оно проталкивает 7570 л богатой кислородом крови через 96 000 км сосудов. Неплохо для мышцы размером с кулак.

16 \ Бокал какого вина лучше для твоего сердца — красного или белого?



А И Б. Шабли нравится больше, чем мукузани? Смело пей то, что нравится. По данным исследования, опубликованным в Journal of Agricultural and Food Chemistry, белое вино защищает твое сердце почти так же хорошо, как красное.

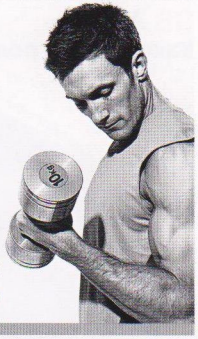
17 \ Что будет с сердцем, если пить алкоголь по чуть-чуть, но часто — 4 раза в неделю?

○**А** Ты его повредишь
○**Б** Сердцу все равно
○**В** Ты его укрепишь

В. Согласно исследованию, проведенному учеными Гарвардского университета, те, кто пьют часто, но помалу (4–14 стандартных порций алкоголя, равномерно распределенных по 4 дням в неделю), рискуют своей ССС на 50% меньше, чем те, кто не пьют вообще. Алкоголь разжижает кровь, снимает стресс и повышает уровень полезного холестерина в крови. Но, как и в случае с красным мясом, — не увлекайся!

18 \ Одна получасовая силовая тренировка в неделю снижает риск заболеваний ССС на:

○А 23% ○Б 10% ○В 50%

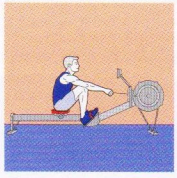


А. Но поднятие тяжестей — не единственное упражнение, которое оказывает оздоровительное воздействие на твое сердце. Прогулка по полчаса в день снижает тот же риск на 18%.

19 \ Какой прием пищи важнее всего для здоровья сердечно-сосудистой системы?

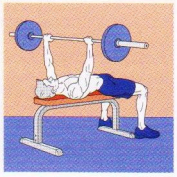
А. Если ходить на работу на пустой желудок, то риск инфаркта возрастает на 27%, согласно исследованию, опубликованному в журнале Circulation. Еще выше эта вероятность у тех, кто не завтракает по той причине, что не голоден: он наелся, сделав несколько подходов к холодильнику в течение ночи. Такое питание приводит к изменению обмена веществ, из-за которого развивается ишемия сердца, а от ишемии, как известно, и до инфаркта недалеко.

20 \ Какое упражнение из перечисленных лучше для твоего сердца?



○**А** Гребля

○**Б** Бег



○**В** Жим лежа

А. Жим лежа — отличное упражнение, но для сердца полезнее любое кардио. Лучший ответ — гребля; ты задействуешь максимум мышц, а значит, твое сердце прокачивает больше крови, чем во время бега.

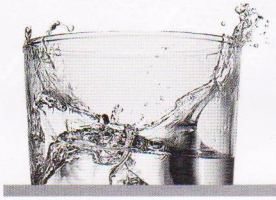
21 \
Сколько должен оставаться открытым кран на твоей кухне, чтобы через него утекло столько же воды, сколько крови прокачивает сердце человека в течение жизни?

В. Этот кран должен быть открыт в течение 45 лет.

22 \
Все знают, что надо пить много воды. А если конкретно: на какой процент снижается вероятность заболеваний ССС, если ты принимаешь достаточное количество жидкости?

○ А 54% ○ Б 16% ○ В 30%

А. Те, кто пьет в день 5 стаканов воды или больше, вдвое реже страдают нарушениями работы сердца. Жидкость, например, "вымывает" из организма плохой холестерин (сам процесс выглядит немного сложнее, но принцип мы передаем верно).



23 \
Прививка от гриппа защищает тебя от гриппа. Но, говорят, вакцина наносит удар по сердцу?

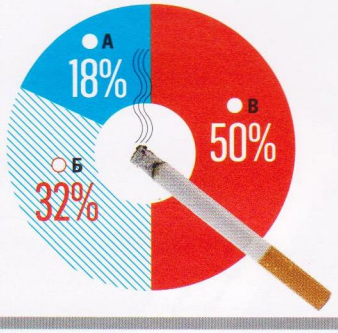
● **А** Чистая правда

● **Б** Наоборот, снижает риск заболеваний ССС на 20%

● **В** Никак не влияет

Б. Исследование, опубликованное в New England Journal of Medicine, показало: у мужчин, которые регулярно делают прививки от гриппа, риск инфаркта меньше, чем у тех, кто избегает вакцины. Без прививок ты чаще болеешь гриппом, а вирус всегда ослабляет твой иммунитет, и выходит, твое сердце чаще попадает под удар.

24 \
На сколько повышает риск заболевания сердца пассивное курение?



В. По данным исследования, опубликованного в International Journal of Environmental Research and Public Health, у мужчин, вдыхавших чужой сигаретный дым в течение получаса 3 раза в неделю, на 50% повышается риск сердечных заболеваний. В общем, хорошо, что в ресторанах запретили курить.

25 \
Какой самый быстрый способ понизить свое давление до нормального уровня?

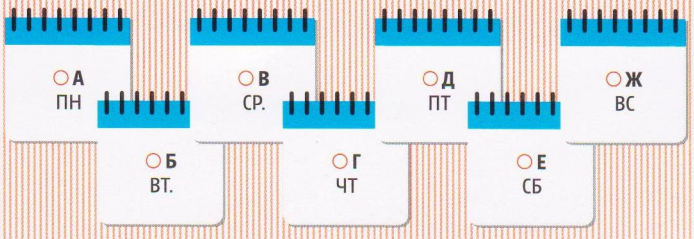
○ **А** Принять аспирин

○ **Б** Взять кого-нибудь за руку

○ **В** Выпить чашку чая

Б. Как обнаружили ученые из Университета Северной Каролины, прикосновение к коже другого человека — это все, что нужно, чтобы предотвратить скачки давления. Хорошие новости: чем больше площадь контакта, тем лучше.

26 \
В какой день недели наиболее вероятен сердечный приступ?



А. У мужчин риск сердечного приступа на 20% выше в понедельник, чем в остальные дни недели, сообщается в исследовании, опубликованном в European Journal of Epidemiology. Догадайся, почему так?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: BEUGISM

СЧЕТ, ПОЖАЛУЙСТА

Каждый правильный ответ = 1 балл

0–10

УЧИ МАТЧАСТЬ

Мы не утверждаем, что с такими знаниями тебе пора бронировать место на кладбище — возможно, ты просто молод и пока не задумываешься о здоровье. Но беречь сердце надо смолоду, чтобы оно радовало тебя ровным пульсом и мощным напором в сосудах даже тогда, когда ты будешь с трудом различать предметы при дневном свете и хранить зубы в стакане на тумбочке. Кстати, про зубы и сердце. Купи себе жидкость для ополаскивания полости рта: пользуйся ею после того, как почистишь зубы, и ты избавишься даже от тех бактерий, которые не испугались зубной щетки. Это важно, ведь эти микроорганизмы вызывают воспалительные процессы как у тебя в пасти, так и в тканях сердечной мышцы.

11–20

РАЗВИВАЙ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Ты вроде немало знаешь про здоровье сердца, но пока не научился защищать себя самостоятельно от заболеваний ССС. Например, скажи, полезно ли ездить на работу на велосипеде? Правильный ответ: решение зависит от того, по каким местам пролегает твой маршрут. В сельской местности однозначно стоит крутить педали, а вот в мегаполисах ситуация сложнее. Мужчины, которые регулярно катаются на велике вдоль крупных оживленных автострад, рискуют инфарктом больше, чем те, кто ездит на метро.

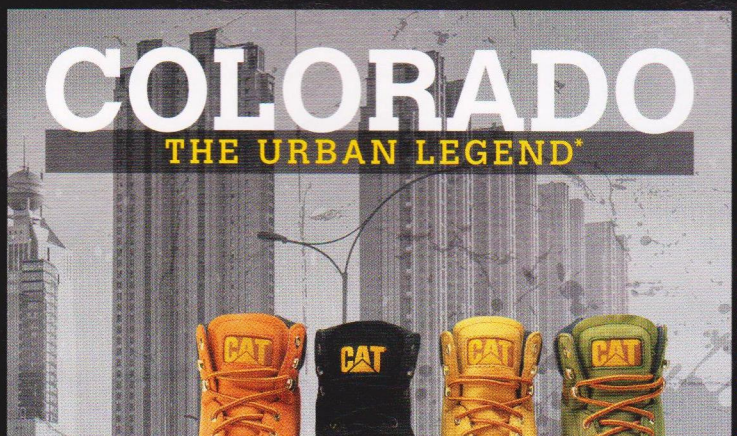
20+

РАДУЙСЯ, ЗДОРОВЯК

Ты, наверное, или кардиолог, или постоянный читатель Men's Health. А может, кардиолог, постоянно читающий Men's Health. Отпразднуй свой высокий балл, взяв отгул: по данным ученых из Университета Нью-Йорка, всего один день отсутствия на работе снижает риск инфаркта на 30%, так как ты получаешь возможность наконец-то качественно отдохнуть от стресса. ■

CAT

ИДИ ПО ЖИЗНИ ЯРКО!



Арт.: P717690, P718140, 44100, P717697

*Колорадо — городская легенда

в магазинах СпортМастер

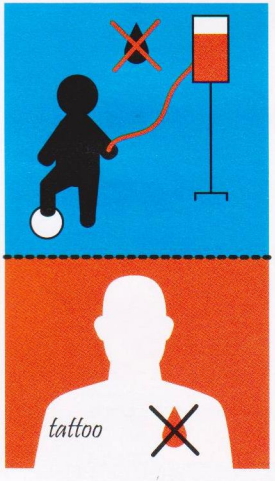
© 2014 Wolverine World Wide. CAT, CATERPILLAR, соответствующие логотипы «Caterpillar Yellow» и «Caterpillar Corporate Yellow,» являются зарегистрированными знаками и собственностью Caterpillar Inc. и не могут быть использованы без разрешения владельца. Количество товаров ограничено. Организатор — ООО «СПОРТМАСТЕР». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, корпус 2, комн. 102. ОГРН 1057747320278. РЕКЛАМА

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

0

ТАТУИРОВОК УКРАШАЮТ ТЕЛО КРИШТИАНУ РОНАЛДУ. ОН БЫ И ХОТЕЛ, НО РОНАЛДУ — АКТИВНЫЙ ДОНОР, А НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ НАНЕСЕНИЯ ТАТУ КРОВЬ СДАВАТЬ НЕЛЬЗЯ. О ДРУГИХ ПОДВИГАХ ПОРТУГАЛЬЦА ЧИТАЙ НА СТР. 110

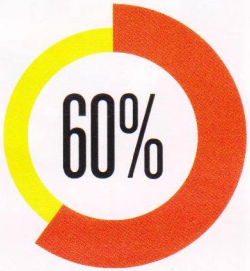


ОРОРО САТОСИ

БОЕВОЕ ИМЯ ПЕРВОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СУМОИСТА ИЗ РОССИИ АНАТОЛИЯ МИХАХАНОВА. ЕГО ЖЕ БОЕВОЙ ВЕС — 273 КГ. ПЕРВУЮ ДЕСЯТКУ ЗВЕЗД МИРОВОГО СПОРТА В ИДЕАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ НАЙДЕШЬ НА СТР. 114

22

КВАДРАТНЫХ МЕТРА — ПЛОЩАДЬ ПИЦЦЫ-ГИГАНТА, ПРИГОТОВЛЕННОЙ В 2006 ГОДУ В МОСКВЕ КО ДНЮ ГОРОДА. ОНА ПРЕДСТАВЛЯЛА СОБОЙ ПЛАН СТОЛИЦЫ В МАСШТАБЕ 1:50 МЛН СО ВСЕМИ РАЙОНАМИ И ГЛАВНЫМИ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЯМИ. ХОЧЕШЬ ОСВОИТЬ МАСТЕРСТВО ПИЦЦАЙОЛО — ИДИ НА СТР. 118



НА СТОЛЬКО СНИЗИТСЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ГОРЛА В БЛИЖАЙШИЕ 20 ЛЕТ У ЧЕЛОВЕКА, ЕЖЕДНЕВНО ПРИНИМАЮЩЕГО ОДНУ ТАБЛЕТКУ АСПИРИНА. КАК АСПИРИН МОЖЕТ СБЕРЕЧЬ ТВОЕ СЕРДЦЕ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 131

$20

СТОИТ БИЛЕТ НА АТТРАКЦИОН "ГОЛЫЕ И НАПУГАННЫЕ" В ПАРКЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ SHOCKTOBERFEST В ПЕНСИЛЬВАНИИ (США): ПОСЕТИТЕЛИ В ОДНОМ НИЖНЕМ БЕЛЬЕ БРОДЯТ ПО ДОМУ С ПРИВИДЕНИЯМИ. ПОЧЕМУ МНОГИМ ДЕВУШКАМ ЭТА ЗАТЕЯ ПРИДЕТСЯ ПО ДУШЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 124

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

АДРЕНАЛИН НАШ

МЫ ПОПРОСИЛИ ПЯТЕРЫХ ЗНАМЕНИТЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ И ЭКСТРЕМАЛОВ РАССКАЗАТЬ О САМОМ ЯРКОМ ВПЕЧАТЛЕНИИ, КОТОРОЕ ОНИ ПОЛУЧИЛИ В СВОЕЙ ЭКСПЕДИЦИОННОЙ ЖИЗНИ. ДУМАЕШЬ, ОНИ В ОТВЕТ НАКИДАЛИ НАМ ИСТОРИЙ О КРАСИВЫХ ВОДОПАДАХ В ОБРАМЛЕНИИ ЗЕЛЕНЫХ ПАЛЬМ? КАК БЫ НЕ ТАК.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

Мы всегда подозревали, что голова (и нервы) у путешественников устроены немного не так, как у офисного планктона. Что им не сидится дома? Чем промерзшая палатка и концентраты на ужин лучше турецкого all inclusive? Или вот новый вопрос: почему все представленные в этой статье экстремалы, не сговариваясь, самым ярким моментом в своей жизни определили тот, когда они были в шаге от смерти? "Сильные эмоции" и "ощущение победы над собой" — должно быть, вот ответ на этот вопрос. Если ты тоже ощущаешь себя андреналиновым наркоманом, читай статью внимательно. Мы разобрались, как ты сможешь пройти те же испытания, что и наши герои.

МАТВЕЙ ШПАРО

39 лет, Россия

ГДЕ БЫЛ

В 1998 году первым в мире пересек на лыжах по дрейфующим льдам Берингов пролив, за что был помещен в Книгу рекордов Гиннесса. Полярной ночью 2007–2008 гг. прошел более тысячи километров от мыса Арктический в архипелаге Северная Земля до Северного полюса.

МОМЕНТ

"Мы с напарником Борисом Смолиным стартовали от Арктического к полюсу в декабре 2007-го и шли 86 дней в полной темноте. Никогда не забуду ощущение постоянного страха, когда ты не знаешь, что ждет тебя впереди. Фонарик освещает дорогу лишь метров на пять вперед. Начинает казаться, что пространство вокруг загораживают сплошные черные стены, и ты идешь между ними, а конца этому пути не видно. Когда путешествуешь днем, тебе достаточно выглянуть из палатки, чтобы узнать, что там за шум снаружи. Медведь? Понятно, значит, нужно взять ружья. А тут смотришь во все глаза, вглядываешься, и ничего не ясно.

В какой-то момент мы поняли, что в темноте все делаем в десять раз медленнее, чем нужно. Как черепахи движемся, расставляем лагерь. И если дело так пойдет дальше, то экспедиция провалится. Тогда мы увеличили продолжительность суток — поделили день не на 24 часа, как у всех, а на 34. И дело пошло.

Хочу сказать, что помимо силы воли, подготовки, всех этих мужских атрибутов, в экспедициях мне часто бывает нужна поддержка жены Натальи. Я звонил ей из того ночного похода на Северный полюс. "Нет сил, — говорю, — хочу повернуть назад". А она мне: "Ты не можешь сдаться, ты дойдешь. В городе висят плакаты о вашем походе, по телевизору о нем говорят. Ты дойдешь".

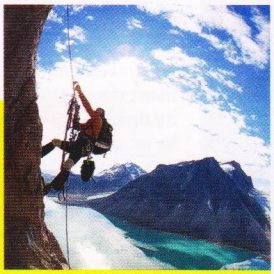
Она вообще у меня такая: что думает, то искренне и говорит. Как-то позвонил ей, когда пересекал на лыжах Гренландию. Холод, ветер, еле связь поймал, замучился. А она: "Слушай, чуть попозже перезвони, ладно? Я тут туфли в магазине выбираю".

ТВОЙ ХОД

Полярная ночь — временной период в областях, прилегающих к Северному и Южному полюсам Земли, когда солнце не появляется на небе больше суток. Подходящее место, где можно побродить в этой непролазной тьме, — плато Путорана, горная местность размером с Великобританию на северо-западе Красноярского края. Солнце здесь не видят с начала декабря по середину января, температура опускается до -40 — в общем, красота.

Тебе следует долететь на самолете до города Норильска, преодолеть еще километров двести на снегоходе до одной из рыболовных баз на Путорана. Оттуда отправиться в многодневный заезд по ночному плато, с остановками на сон в охотничьих домиках. Пятидневный "круиз" из Норильска до базы "Мир водного драйва" (ozero-putorana.ru) и далее по плато обойдется примерно в 80 000 рублей.

МАЙК ЛИБЕКИ
41 год, США



ГДЕ БЫЛ

Скалолаз и путешественник, Либеки совершил уже более 40 экспедиций, половину из которых он провел в одиночку. Первым в одиночку покорил вершины Windmill Spire и Dragon Rid (Антарктида), Shipton's Arch (Китай). Самая знаменитая соло-экспедиция Либеки — 80-дневное путешествие по Земле Королевы Мод в Антарктике в 2005 году.

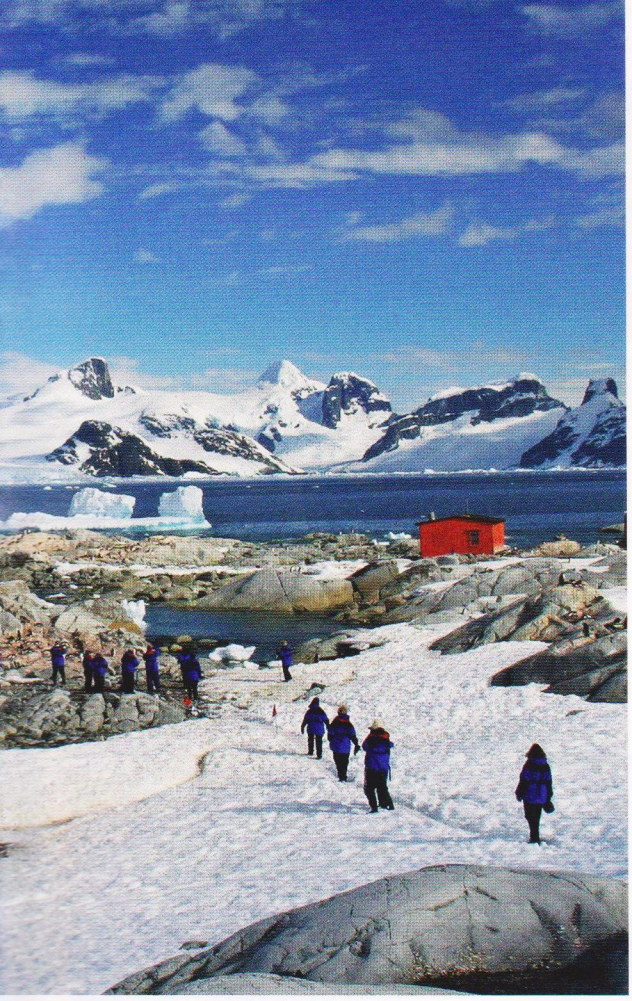
МОМЕНТ

"Я знаю, некоторые всегда ждут лета, хотят, чтобы было тепло. Для них холод — как враг. Я совсем другой. Я помню, как в октябре 2005 года оказался в первый раз в Антарктиде. Я висел на полукилометровой высоте на скале, вокруг ледяные пики, обжигающий мороз пробирался под куртку. И я понял в тот момент — вот это мое. Люблю то, с чем сталкиваюсь в приполярных областях: айсберги, китов, моржей, медведей, ветер, который может смять палатку и разметать вещи по сторонам. Я возвращался в Арктику и Антарктику много раз, и скоро, вероятно, снова поеду куда-нибудь туда. Не стоит ждать ни секунды, если что-то задумал. Помню, в детстве часто спрашивал бабушку: "А сколько сейчас времени, ба?" И она неизменно отвечала: "Сейчас самое время действовать!" И я всегда стараюсь действовать. Вот сейчас, когда пишу вам ответы на вопросы, возвращаюсь из своей восьмой экспедиции по Гренландии. Холодно ли мне там было? Еще как!

▲ Скалолаз Майк Либеки принципиально путешествует в одиночку

ТВОЙ ХОД

Круизы в Антарктиду предлагают несколько операторов, выбирай по датам и условиям (например, есть компании, в которые набирают только русскоязычные группы). Как правило,



судно стартует из аргентинского города Ушуайя (как ты понимаешь, туда из России еще нужно добраться). Стандартная программа — неделю плывешь, лавируя между айсбергов, по пути встречаешь китов и морских леопардов. Четыре дня проводишь у берегов Антарктического полуострова (это самая северная часть материка) — катаешься на лодках по сверкающим фьордам, знакомишься с пингвинами, возможно, посещаешь бывшую британскую арктическую станцию на острове Винке — сейчас здесь устроен музей, в подробностях восстанавливающий быт исследователей полувековой давности. Кстати, имей в виду: некоторые туры предусматривают ночевку в палатках на шестом континенте. Самый дешевый вариант путешествия — от 300 000 рублей за 11 дней (в четырехместной каюте, 12 кв. метров с удобствами). Правда, любимое Майком Либеки одиночество тебе не светит — в такие круизы набирают группы по сто и более человек.

КАКИЕ НАШИ ГОДЫ

Действительно важная информация для мужчин

Популярная, всем известная фраза: «В каждом мужчине до старости живет ребенок». И часто это действительно так. Многим кажется, что с течением лет их основы их внутреннего мира не меняются. Желания, чувства не стареют, а вот возможности?

Врядли кто-то будет спорить с тем, что сексуальная жизнь – важная, значимая часть жизни вообще. И если вдруг начинаются проблемы с потенцией, жизнь начинает «хромать». Заподозрив проблему, мужчина вряд ли будет рассказывать о ней – разве о таком поделишься с друзьями? Портится настроение, возникает чувство подавленности. Тем не менее, решение надо найти – и вроде бы вариантов, в том числе самых экзотических, предлагается предостаточно. Но, к примеру, некоторые из них, в том числе всемирно известные, хотя и обладают стимулирующим эффектом, небезопасны для сердечно – сосудистой системы. Людям с сосудистыми заболеваниями такие препараты противопоказаны.

К решению этой проблемы нужно подойти основательно и во всем разобраться.

Поговорим о фактах.

Несколько лет назад было совершено серьезное научное открытие, которое легло в основу лекарственного препарата Импаза. Импаза – препарат созданный специально для тщательного и действенного лечения эректильной дисфункции. Сегодня Импаза – один из самых популярных и доступных препаратов на рынке.

Эректильную дисфункцию нужно действительно лечить, а не загонять проблему внутрь. Поэтому рекомендуемый эффективный курс лечения составляет около трех месяцев, хотя первые результаты могут быть заметны и раньше. Импаза благотворно действует на все стороны половой жизни и даже ваши ощущения будут более яркими.

«ИМПАЗА» – жизнь меняется в корне!

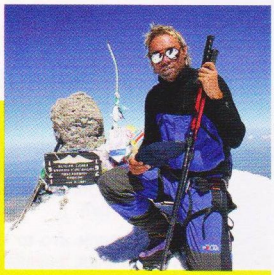
Перед применением Импазы необходимо проконсультироваться со специалистом. Консультации по телефонам (495) 681-93-00 и (495) 681-09-30 по рабочим дням с 10:00 до 17:00.
www.impaza.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Реклама

Рег. уд. № 000374/01 – 2001 ФСНСЗСР

ЙОХАН НИЛЬСОН
44 года, Швеция

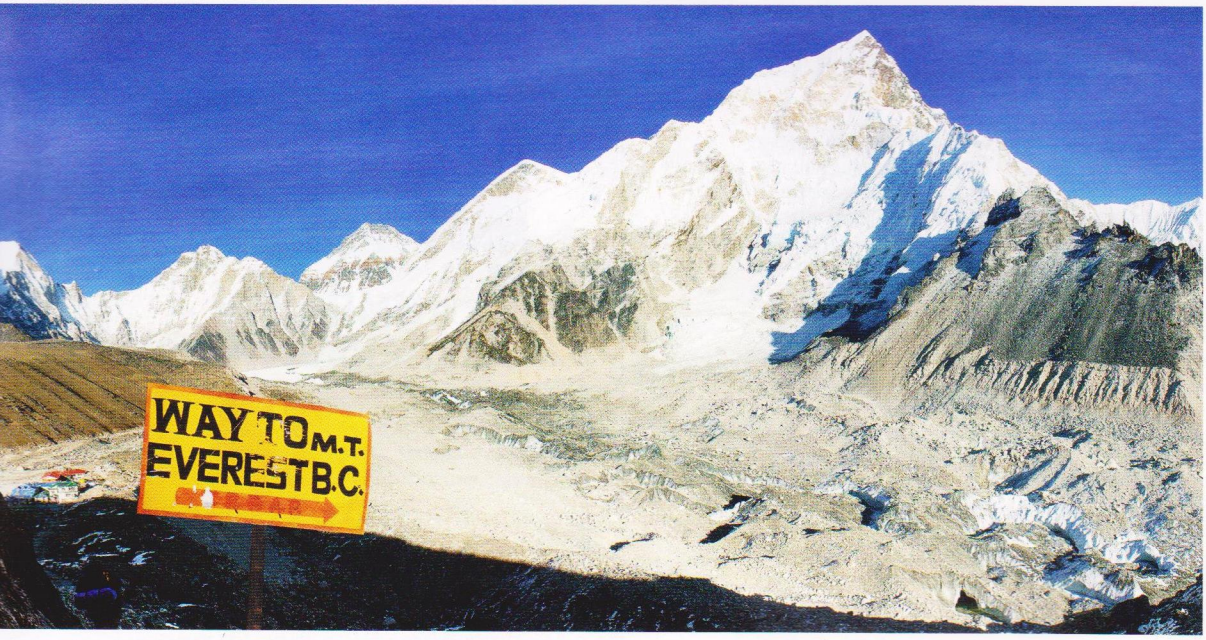


ГДЕ БЫЛ
Покорил высочайшие вершины планеты (Эверест, Эльбрус, Аконкагуа, Мак-Кинли). В 1996 году сплавился на каяке от Швеции до Африки, преодолев 6500 километров за 180 дней. В 2011-м от Северного полюса добрался до Южного, используя лишь природную энергию (ветер, течения) и полагаясь на свои собственные силы.

МОМЕНТ
"Что бы такое вспомнить для вас? Ну, однажды я вернулся из путешествия со сломанным ребром, синяками по всему телу, отмороженным носом и десятью пальцами... Да, еще я почти не чувствовал ног. Такие вещи, конечно, запоминаются. Но почему-то чаще всего я думаю про тот момент в мае 2007 года, когда я решил в одиночку покорить самую высокую гору планеты — Эверест. Помню, я тогда прошел почти половину пути к вершине, когда понял вдруг, что сильно вымотался и мне очень страшно. Больше всего несчастных случаев происходит во время спуска — это все знают. А я жутко устал и замерз, еще когда только поднимался наверх. Но мне помогла мысль, которую я твердил себе без остановки: то, что я могу или не могу, решаю только я. В итоге я все же поднялся на Эверест и потом живым спустился вниз. Думаю сейчас, почему мне это все же удалось? Был ли я в хорошей физической форме? Да нет, я не спортсмен. Может быть, у меня есть талант альпиниста? Ерунда. Ответ другой: я выкарабкался на психологической подготовке. Как я люблю говорить, "выиграть нужно еще до начала" — как настроился, так и получится. И сейчас, когда мне случается оказаться перед сложной задачей, я знаю, что могу все.

▼ Горная болезнь, которая подстерегает альпинистов на высоте, может убить человека за считанные дни

ТВОЙ ХОД
За все на свете нужно платить, даже за подвиг. Стоимость восхождения на самую высокую гору планеты сильно зависит от твоей подготовки, но экспедиция даже в составе коммерческой группы обойдется тебе не меньше чем в 700 000 рублей. За эти деньги организатор восхождения (обычно это непальская турфирма) доставит тебя и твои вещи от Катманду до базового лагеря на Джомолунгме (5200 метров). Она также предоставит оборудование и проводников-шерпов, которые будут прорубать в снегу перила, протаптывать дорогу, готовить еду, обустраивать лагеря, и уладит все формальности. Некоторое время ты будешь подниматься из лагеря чуть выше в гору, ночевать в палатках, а потом снова спускаться. Лихо в один день забраться на высоту в 8848 метров нельзя — свалит горная болезнь. На вершину ты попадешь в лучшем случае через месяц после прибытия в Непал. Важная деталь: если ты решишься на индивидуальное восхождение (без других туристов, но все же в сопровождении шерпов), расходы на подвиг могут вырасти вдвое.



ФЕЛИКС БАУМГАРТНЕР
45 лет, Австрия

ГДЕ БЫЛ

Как правило, устанавливал рекорды в воздухе. Например, в 1999 году совершил самый низкий прыжок в истории бейсджампинга — сиганув с руки статуи Христа-Искупителя (29 метров) в Рио-де-Жанейро. В 2003-м перелетел через пролив Ла-Манш с помощью крыла из углеродного волокна. В 2012 году прыгнул с парашютом с высоты почти 39 километров.

МОМЕНТ

"Свои самые сильные эмоции я пережил не тогда, когда прыгал из стратосферы, а когда еще в молодости, отучившись положенное количество часов с инструктором, впервые управлял вертолетом в одиночку. Наверное, тебе будет странно услышать такое от парня, который регулярно прыгает с парашютом, но именно в кабине вертолета я наконец испытал настоящее чувство полета. Плюс меня буквально затопило адреналином во время взлета и эндорфинами — когда успешно приземлился. Короче, после своего первого самостоятельного полета я почувствовал полное удовлетворение собой и жизнью. Думаю, примерно такие же ощущения есть у всех начинающих летчиков".

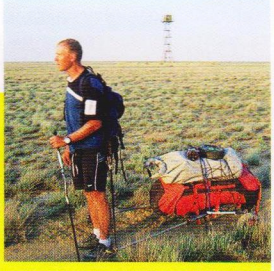
ТВОЙ ХОД

Получить права на управление вертолетом можно, но придется немало постараться. Тебя ждут не менее ста часов теории (может, и больше — зависит от конкретной летной школы), изучение таких, например, дисциплин как "конструкция двигателя", "практическая аэродинамика" или "авиационная метеорология". А еще — 42 обязательных часа практики на вертолете (часто используют Robinson R44). Позже надо будет сдать экзамен в Федеральном агентстве воздушного транспорта и только тогда, ура, получить свидетельство "пилота-любителя". Все твое обучение вместе с оформлением документов обойдется в сумму около 1 миллиона рублей.

СМОТРИТЕ, ПАДАЮ

Если вертолетных уроков тебе мало и ты хочешь почувствовать, что ощущает Баумгартнер в момент свободного падения, предлагаем тебе попробовать затяжной прыжок с высоты в 9 километров (High Altitude Low Opening, сокращенно — HALO). Более двух минут и 7 км свободного падения (парашют раскроется только в 2 км от земли), скорость падения до 400 км/ч — это самый, пожалуй, экстремальный вариант парашютного спорта. Чтобы получить незабываемый опыт, нужно долететь до города Мемфис в США, где на базе центра West Tennessee Skydiving Center и устраивают эти прыжки (связаться с организаторами ты можешь на halojumper.com). Если ты уже имеешь сертификат парашютиста, то прыжок обойдется в сумму около 10 000 рублей. В том случае, если ты новичок, из самолета придется падать в связке с инструктором (тогда сумма услуги вырастет до 100 000 рублей).

СЕРГЕЙ СИНЕЛЬНИК
40 лет, Россия



ГДЕ БЫЛ
В 2010 году вместе с братом Александром на копии древнеславянской ладьи "Русич" за четыре месяца прошел 4500 морских миль — Синельники стартовали в российском Тольятти и финишировали в городе Салала (Оман, Индийский океан). В том же году путешественники пешком преодолели 1000 километров по Западной Сахаре.

МОМЕНТ
"Самые яркие впечатления — это когда происходит нечто, и это невозможно объяснить ничем, кроме вмешательства высших сил. В апреле 2012 года мы с братом отправились тестировать тележки, которые мы сконструировали для транспортировки грузов в пеших путешествиях. Для пробы выбрали маршрут от Каспийского моря к Аральскому, там засуха сплошная, расстояние около 600 километров. Так вот, когда идешь по пустыне, это особенное ощущение. Ты один во вселенной, наедине со своими мыслями, а сверху смотрит бог.

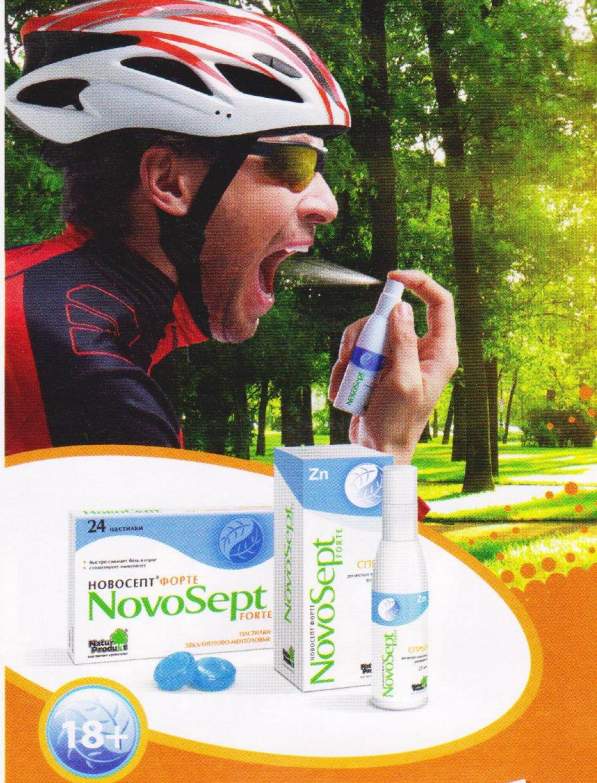
Мы прошли, наверное, только половину пути к тому моменту, когда потратили всю воду. А набрать негде — ни скважины, ни поселков по пути, ничего. Потом наткнулись на воинскую часть. Взяли воды, но немного, чтобы не тащить на себе. Кто-то из солдат сказал, что через 70 километров будет еще один пост, там тоже можно пополнить запасы. И вот мы бредем по песку, прошли уже километров 60, поднялись на сопку — и поняли, что никакого поста впереди нет. В пустыне же все видно на пару десятков километров. Вы, наверное, слышали, что вода жизненно необходима человеку? Это еще слабо сказано. Без нее чувствуешь себя, как без воздуха, задыхаешься, паника нарастает. Мы тогда почувствовали — ну все, никто уже не поможет. Шагали обреченно еще час, начали мочу в бутылки собирать. Страшно. Я сказал брату: давай помолимся. Мы спрятались от солнца за нашими тележками. Потом выбрались, смотрим, а марево на горизонте рассеялось, и видно маленький домик, воинский пост. Счастье. Когда мы туда добрались, залили водой все имеющиеся емкости.

▲ Братья Синельники советуют брать в пустыню минимум вещей и хорошо рассчитать запас воды

ФОТО: RED BULL, ОЛЕГ КАРАДЖА, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

твой ход

Чтобы повторить путешествие братьев Синельников, тебе нужно долететь до города Атырау в Казахстане, потом на поезде доехать до населенного пункта Кульсары (пять часов пути). Здесь можно взять такси и добраться до нефтяного поселка Прорва (около 200 километров дороги), именно отсюда стартовали Синельники. Далее тебя ждет путь в 600 километров по пустынному плато Устюрт. В дорогу братья захватили по 30 литров воды на человека, но им, как видишь, не хватило. Экономь влагу и в дороге все время ищи места, где можно пополнить запас, — например скважины, колодцы, ямы с дождевой водой (но опасайся змей, которые могут скрываться в трещинах!). Воду и прочие припасы (всего по 45 кг на брата) Синельники тащили за собой на двухколесных тележках, которые крепились тросами к рюкзакам. До Аральского моря и поселка Саксаульский, конечной точки своего перехода, Синельники добрались за 10 дней, двигаясь по 12 часов в сутки. Хочешь узнать, как потом вернуться домой, к жене? От Саксаульского — на поезде до города Кызылорда (семь часов пути), а оттуда на самолете куда угодно. ■



НЕСЛАБОЕ средство от боли в горле

NovoSept® FORTE

- Борется с микробами и вирусами
- Устраняет боль
- Оказывает иммуностимулирующее действие (сульфат цинка)

Флакона хватает на полный курс лечения – 5 дней

Natur Produkt®

Реклама. Спрей Рег.уд. № ЛСР-003704/10 от 04.05.2010. Пастилки ПС-000729 от 23.06.2010

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХРОНИКА

27 СЕНТЯБРЯ – 5 ОКТЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ В ОЛИМПИЙСКИХ КЛАССАХ ЯХТ

Соревнование устроят в Сочи, приедут 170 спортсменов из 23 регионов нашей страны. На водах Черного моря станут разыгрывать комплекты наград в следующих классах яхт: 470, "Лазер", "Финн", Nacra 17 и 49er. Для зрителей дополнительно организуют показательные выступления по кайтбордингу и виндсерфингу и ярмарку производителей спортивной одежды и аксессуаров для яхтинга. А в день награждения всех ждет праздничный концерт. Кстати, призеры чемпионата России станут членами сборной России и отправятся на летние Олимпийские игры – 2016 в Рио-де-Жанейро.

- vfps.ru

БУДЕТ

БУДЕТ

3–5 ОКТЯБРЯ

ФЕСТИВАЛЬ SURFYOGAFEST

Это уже третий по счету фестиваль, его проведут в пляжной зоне курортного района Имеретинский в Сочи. Зрители увидят выступления лучших российских серфингистов, мастеров по виндсерфингу, флайбордингу, йоге, балансбордингу, слэклайну, jetski и SUP-бордингу. На фестивале выступит Давид Джалагония, многократный чемпион России по аквабайку, а еще покажет трюки Сева Шульгин – единственный русский серфер, покоривший знаменитую волну Джоус (ее высота достигает 20 метров). В качестве представителя йога-сообщества, среди прочих адептов асан, на мероприятие приедет президент Федерации йоги Москвы Сергей Литау.

- syfest.ru

БЫЛО

19-20 ИЮЛЯ

ADRENALIN GAMES – 2014

В парке Горького в Москве прошли летние Adrenalin Games — состязания по скейтбордингу, BMX и другим экстремальным видам. Специально к этому событию построили скейтпарк, окрашенный в яркие желто-зеленые цвета. Первым в дисциплине BMX стал Максим Чуприна из Красноярска, на втором месте — москвич Константин Андреев, а на третьем — Антон Евстифеев тоже из Москвы. Лучшим среди скейтбордистов оказался житель Санкт-Петербурга Дмитрий Двойнишников, чуть хуже результаты у москвича Гоши Канаева, за ним следует Егор Кальдиков из Новокузнецка. Подробнее смотри на сайте состязаний.

● **adrenalingames.ru**

БЫЛО

21 ИЮЛЯ

РЕКОРД ПО ВИНДСЕРФИНГУ

39-летний голландец Деннис Кляйсен побил свой собственный мировой рекорд — прошел на виндсерфе без остановки 24 часа и преодолел за это время 728 километров (на озере Гревелинген, неподалеку от Роттердама). Напомним, прошлый рекорд Денниса — 613,8 километра за сутки.

4–10 АВГУСТА

ФЕСТИВАЛЬ СКАЛОЛАЗАНИЯ НА ЕСТЕСТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ “ГУАМКА-2014”

Мероприятие традиционно прошло среди скал Апшеронского района Краснодарского края, где было обустроено больше сотни трасс различной сложности. Всего на фестиваль приехало 247 спортсменов из 19 регионов страны. В состязании среди спортсменов “в связке” лучшими стали москвичи Владимир Мурзаев и Борис Егоров — они единственные за отведенные 25 минут справились с финальной трассой. Ну а среди альпинистов-одиночек первое место занял житель столицы Алексей Рубцов.

● **c-f-r.ru**

БЫЛО

ФОТО: ДМИТРИЙ ШУШЛАНОВ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

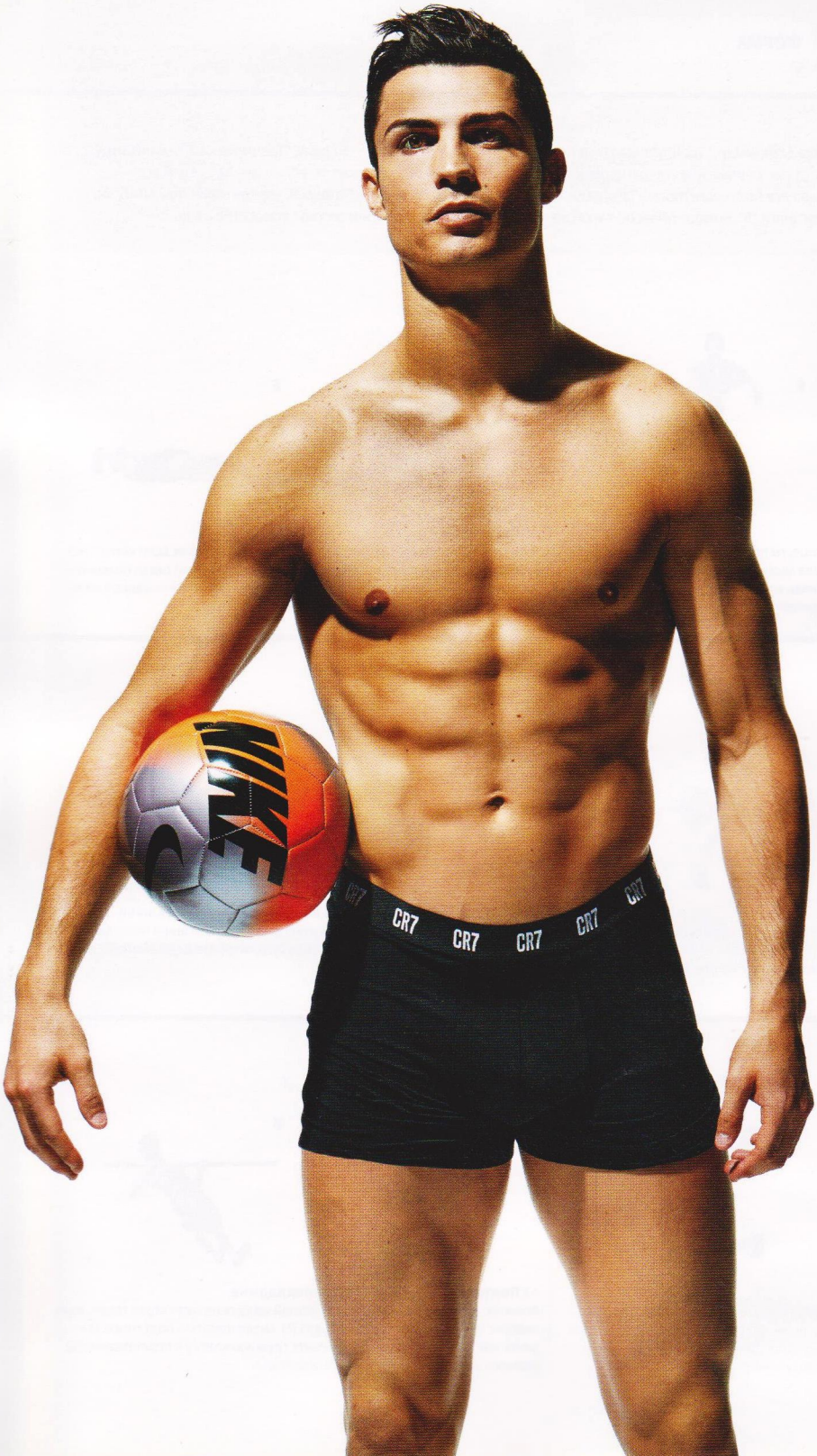
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

Кубики чемпиона

Прочитал на стр. 110 про успехи Криштиану Роналду? Теперь узнай, как знаменитый футболист накачал свой знаменитый пресс. Держи 28-дневный план тренировок, с которым твой живот тоже станет похож на стиральную доску.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ИСТЕР

ФОТО: PETER HAPAK

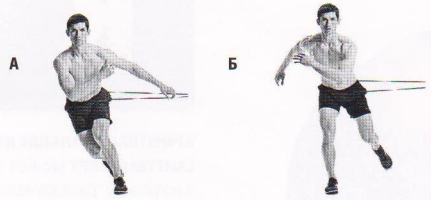


КРИШТИАНУ РОНАЛДУ ДУШ САНТУШ АВЕЙРУ может гордиться не только званием лучшего футболиста планеты, но и идеальным телом, которое, как вишенка торт, украшают рельефные кубики пресса. Хочешь такие же? Тогда мысли глобально, а не местечково. В тренировочном зале Роналду в первую очередь развивает взрывную силу и выносливость, чтобы побеждать на футбольном поле. Кубики прилагаются к этому комплекту как побочный эффект. "Криштиану использует высокоинтенсивный тренинг, построенный на упражнениях, которые задействуют все тело и разгоняют метаболизм до космических скоростей", — объясняет Эрик Кресси, совладелец спортивного клуба Cressey Performance, Хьюстон, США. А вот бесконечные скручивания футболист не делает, чтобы не терять зря время на упражнения, которые нацелены только на экстерьер. Не теряй его и ты — попробуй опубликованную ниже тренировку по рецепту португальского футболиста.

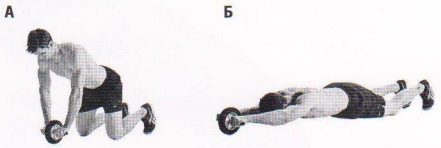
ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Ты будешь заниматься 3 раза в неделю. Например, "Тренировка 1" — в понедельник, "Тренировка 2" — в среду, "Тренировка 3" — в пятницу, а выходные полностью посвящены отдыху. Первые два упражнения (с литерой "А") объедини в суперсет, то есть сначала сделай все повторы первого, а затем без перерыва все повторы второго. Твоя задача — сделать 4 таких суперсета, отдыхая между ними по 2 минуты. Теперь переходи к упражнениям с литерой "Б". Выполняй их по такой же схеме, только сократи количество суперсетов с 4 до 3.

ТРЕНИРОВКА 1

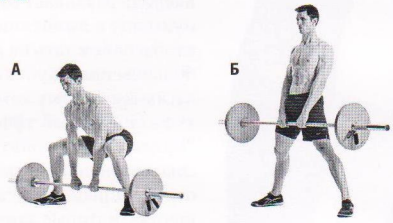


A1 Конькобежец
Петля амортизатора у тебя на пояснице, ты опираешься на согнутую в колене левую ногу, правая касается пола мыском (А). Оттолкнись левой ногой и приземлись на правую (Б), вернись в исходное положение. Сделай 5 таких повторов, смени сторону и сделай еще 5 — это будет один подход.

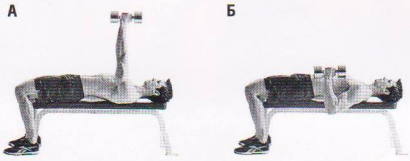


A2 Ролл-ауты
Встань на четвереньки, держа колесо прямыми руками. Если колеса нет, используй обычную штангу. Чуть округлив поясничный отдел позвоночника, прокатись максимально далеко вперед. Вернись в исходное положение. Это один повтор. Сделай таких 6.

ТРЕНИРОВКА 2

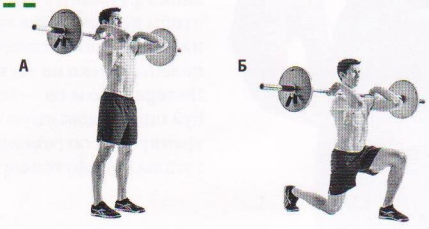


A1 Тяга сумо
Поставь ноги на ширину двух шагов, чуть развернув ступни наружу. Отведя таз назад, присядь и возьмись за гриф. Сохраняя небольшой прогиб в пояснице, подними штангу, выпрямив корпус и ноги. Вернись в исходное положение и сделай 3 повтора.

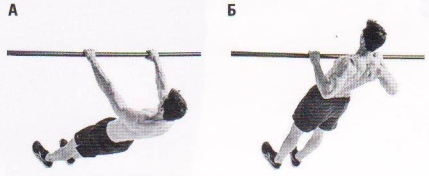


A2 Жим гантели одной рукой на горизонтальной скамье
Ляг на скамью с гантелью в левой руке, расставь ноги шире плеч. Вытяни руку с гантелью над грудью (А) и затем опусти (Б). Это один повтор. Сделай таких 8 и смени сторону.

ТРЕНИРОВКА 3

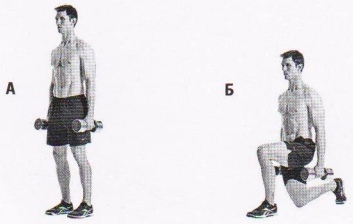


A1 Выпады со штангой назад
Поставь ноги на ширину плеч, возьми штангу прямым хватом и положи на передние дельты так, чтобы локти были направлены вперед (А). Сделай шаг назад правой ногой и опустись в выпад (Б). Вернись в исходное положение и повтори 6 раз, затем смени ногу и повтори еще 6 раз.

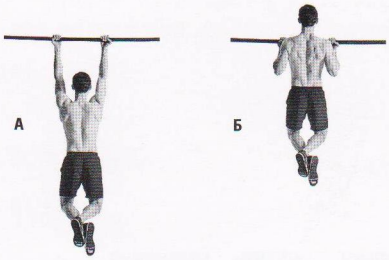


A2 Подтягивания на низкой перекладине
Повисни на перекладине, закрепленной на уровне низа твоей груди, взявшись за нее широким хватом сверху (А). Сводя лопатки, подтянись, стараясь как можно сильнее приблизить грудную клетку к перекладине (Б). Вернись в положение А и повтори еще 9 раз.

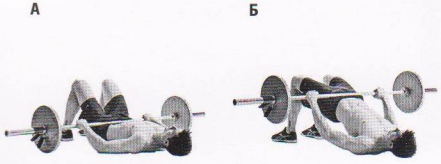
ФОТО: BETH BISCHOFF



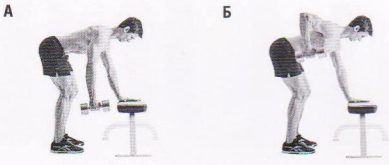
Б1 Выпады в ходьбе
Возьми в руки гантели, поставь ноги на ширину таза (А). Теперь сделай шаг вперед левой ногой и опустись в выпад (Б). Вернись в исходное положение, приставив правую ногу к левой, и сделай шаг вперед правой ногой. Это один повтор, сделай таких 16.



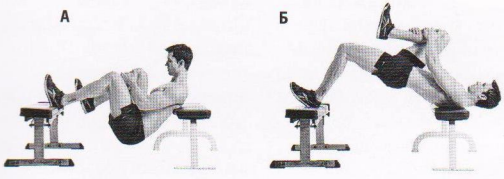
Б2 Подтягивания обратным хватом
Повисни на перекладине, хват ладонями на себя. Взгляд направь вверх, чуть прогнись в грудном отделе позвоночника (А). Подтянись вверх, согнув руки так, чтобы подбородок поднялся чуть выше перекладины (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори еще 5 раз.



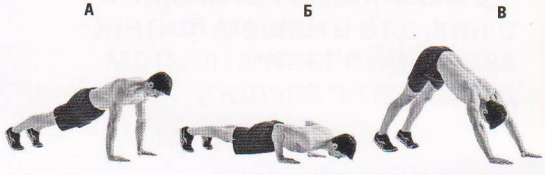
Б1 Ягодичный мостик со штангой
Ляг на спину, согни ноги в коленях и положи на бедра штангу, как на фото (А). Напрягая ягодицы, подними таз максимально вверх (Б), подожди секунду, опусти, едва коснувшись ягодицами пола, и повтори подъем. Сделай 12 повторов.



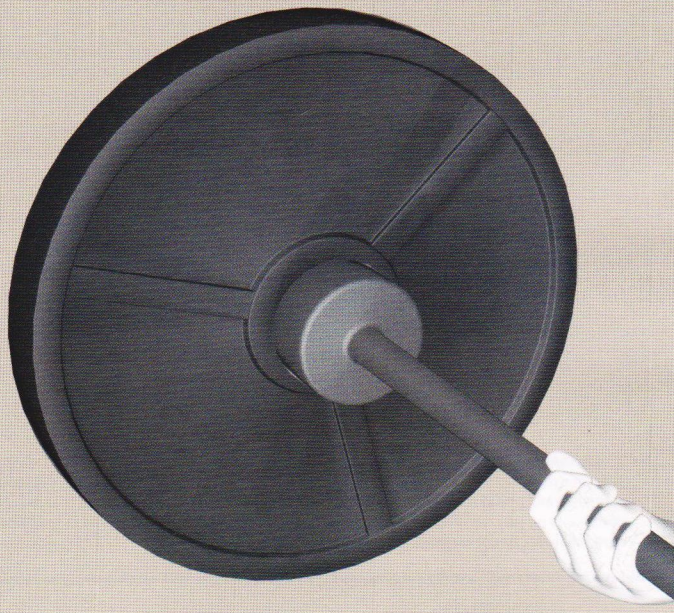
Б2 Тяга гантели в наклоне
Поставь на скамью левую ладонь, в правую руку возьми гантель, выпрями и немного прогни спину (А). Сводя лопатки, потяни гантель на себя по восходящей дуге (Б). Сделав четкую паузу в верхней точке, вернись в исходное положение. Сделай 8 повторов, смени сторону и сделай еще 8 повторов.



Б1 Ягодичный мостик одной ногой с опорой на две скамьи
Поставь две скамьи на расстоянии 1 м друг от друга. Ляг так, чтобы опираться на одну скамью верхней частью спины, а на другую – левой ногой, правую ногу согни в колене (А). Подними как можно выше таз (Б) и вернись в исходное положение. Сделай 10 повторов, смени сторону и сделай еще 10.



Б2 Отжимания йога
Прими исходное положение для отжиманий (А). Сгибая руки, опустись вниз, почти коснувшись пола грудью (Б). Теперь отожмись, поднимая таз как можно выше (В). Вернись в исходное положение. Сделай 10 повторов.



ПОТ И ОПЫТ

У чемпионов, да и просто опытных атлетов, наверняка полно хитростей и приемов, которые помогают тренироваться эффективнее. Расскажите о них, а то в нашем фитнес-зале никто таким опытом делиться не спешит.

СЕМЕН

В самом деле, многие непрофессиональные атлеты просто не научены сбалансированно развивать всю мускулатуру. Например, знаешь ли ты, что недоразвитые мышцы вокруг какого-нибудь бицепса обязательно затормозят его рост? Просто потому, что слабым волокнам опасно иметь перекачанного "соседа" — "сосед" может их с легкостью порвать. А это, в свою очередь, чревато замедлением прогресса в зале.

А сколько придумано уловок, чтобы на тренировках поднимать безопаснее и больше! Ты прав, что обратился к нам, — у тех, кто занимается серьезно и давно, действительно есть полезные наработки. Держи 15 советов от профессионалов, которые будут полезны тебе при наборе массы. Про инструкции по технике безопасности говорят, что они "написаны кровью" — в том смысле, что каждое правило выросло из разбора реального ЧП. В таком случае текст, который ты прочтешь ниже, написан литрами пота и тоннами тяжестей.

Лучший способ накачать бицепс — это либо работа с максимальными весами, либо работа на скорость (см. совет №4)
Эффективно развивая трицепс по нашему рецепту, ты будешь работать задом и почувствуешь прилив крови к голове (см. совет №5)

1

ТЯНИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТОЛКАЕШЬ

Сконструируй тренировочную программу так, чтобы на каждые 2 сета жимовых упражнений у тебя приходилось по 3 сета тяговых (подтягивания, гребной тренажер и т.д.). Велик шанс, что в твоей нынешней тренировке как раз все наоборот. Поменяв план, ты разовьешь те мышцы, на которые раньше обращал мало внимания. Еще плюсы: большее количество тяговых упражнений улучшает осанку и предотвращает возможные травмы, связанные с мышечными дисбалансами.

2

КАЧАЙ ПЛЕЧИ

Сильные стабильные плечи помогут поднимать бОльшие веса во всех упражнениях, прорабатывающих верхнюю часть торса. Чтобы у тебя были именно такие, выполняй обратные разводки с амортизатором. Встань прямо, взяв в руки амортизатор. Вытяни руки перед собой, чуть согни их в локтях и разверни ладони вверх. Теперь сведи лопатки и потяни амортизатор в разные стороны, разводя руки до предела. Замри в этом положении на секунду, после чего плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2-3 подхода по 10–15 повторов в каждом, отдых между подходами 60 секунд.

3

РАЗБУДИ ГРУДЬ

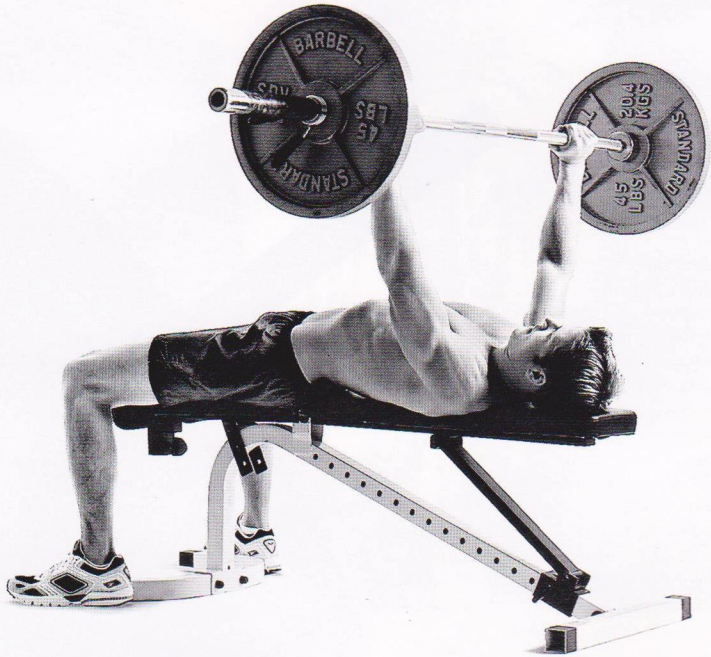
Если твои грудные впали в спячку и напрочь отказываются расти, на это есть две вероятные причины. Первая — ты просто маловато их грузишь. Попробуй "метод 1,5". Выполняя, к примеру, жим лежа, опусти штангу на грудь, после чего выжми ее вверх только наполовину. Вновь опусти снаряд на грудь и выжми уже на полностью прямые руки — это и будет 1 повтор. Используй в таких подходах вес, равный 70% от твоего максимального результата в жиме на один повтор. Делай 3-4 подхода по 8 повторов.

Причина вторая — "убитые" неправильным тренингом плечевые суставы. Оставь на время отжимания на брусьях и жимы с прижатой к скамье спиной. Для того чтобы нагрузить грудные и трицепсы, не травмируя плечи, делай жим штанги на брусок. Возьмись за штангу узким хватом, прими исходное положение для жима лежа и сними штангу со стоек. Попроси товарища или тренера положить тебе на грудь брусок высотой 10–12 см. Теперь опусти гриф на брусок, выдержи секундную паузу и выжми штангу обратно. Сделай 3-4 подхода по 6–8 повторов.

4

КАЧАЙ БИЦЕПС БЫСТРО

Чтобы активировать максимум мышечных волокон и моторных единиц, тебе нужно либо поднимать максимально возможный вес, либо не самый большой, но максимально быстро. Когда тренируют бицепсы, по второму сценарию не работает никто. А ты попробуй: установи на штангу вес, с которым ты сможешь сделать 6-7 чистых повторов на бицепс. Сделай подход, выполняя каждый повтор на скорость, но подконтрольно (очень быстрый, но технически верный подъем снаряда и возврат в исходное положение в нормальном темпе). Заверши подход тогда, когда последний повтор будет явно медленнее предыдущего. Скорее всего, у тебя



получится 5, а может быть, и 4 повтора, а в последующих подходах и того меньше — это нормально и правильно. Отдыхая между подходами по 45 секунд, не останавливайся, пока в сумме не наберешь 25 повторов.

5

НЕ ЗАБУДЬ И ПРО ТРИЦЕПС

Что хорошо бицепсу, пригодится и трицепсу. Трехглавую тоже можно прокачать "на скорость", для этого используй отжимания уголком. Поставь ладони на пол как можно ближе друг к другу, а ступни на лавку. Максимально подними таз вверх и выпрями ноги. Если ощутишь мощный прилив крови к голове, значит, исходное положение принято верно. Делай отжимания как можно быстрее, выполняя в каждом подходе по 7 повторов. Отдых между сетами — 45 секунд. Всего надо будет сделать 35 повторов.

6

ДОСТАНЬ ШИРОЧАЙШИЕ

Верхняя часть спины почти целиком состоит из горизонтальных мышечных волокон. Именно поэтому гребной тренажер отлично подходит для строительства мощной широкой спины. Однако есть одно исключение — в широчайших (поверхностные мышцы, занимают всю нижнюю часть спины) волокна расположены почти вертикально. Обычными упражнениями их не достанешь. Ли Бойс, тренер из Торонто, советует тренировать широчайшие особым видом пуловеров на блоке. Прикрепи веревочную рукоять к верхнему блоку и встань перед ним на колени, корпус при этом держи вертикально. Возьмись прямыми руками за концы веревочной рукояти; потяни руки — сначала строго вниз, а в конце пути — к бедрам. Траектория движения твоих кистей должна напоминать букву J. Отсюда и название данного редкого упражнения — "J-пуловеры".

7

УКРЕПИ НОГИ

Отличный способ — увеличение амплитуды при выполнении любых выпадов. Сейчас ты узнаешь, как это делается, на двух простых примерах. Номер 1 — выпад назад со степ-платформы. Встань обеими ногами на платформу высотой 10–12 см. Шагни назад правой ногой и, сгибая обе ноги в коленях, опустись в выпад. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу. Выполни 3 подхода по 10-12 повторов. Пример номер 2 — модифицированный болгарский сплит-присед. Встань спиной к лавке на расстоянии двух шагов от нее. Левую ногу подъемом стопы поставь на лавку позади себя, а правой встань на степ-платформу. Опустись в выпад как можно ниже, почти касаясь пола коленом левой ноги. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу. Выполни 3 подхода по 10–12 повторов.

8

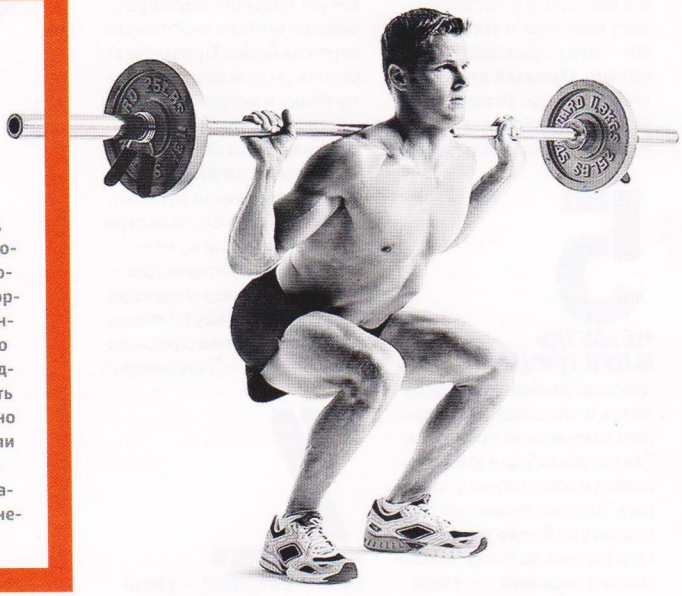
НЕ ЗАБУДЬ ПРО ПРИВОДЯЩИЕ

Нет, лезть на тренажер для сведения ног не обязательно — парни засмеют. Но и упускать полностью из виду тренинг приводящих мышц бедра не стоит, ведь от них зависит здоровье коленных суставов. Тренируй приводящие, не отвлекаясь от любимых упражнений. Например, при выполнении подтягиваний с дополнительным отягощением, не вешай тяжесть на пояс, а зажми диск между коленями.

9

УВЕЛИЧЬ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПРИСЕДАНИЯХ

Все хотят быть сильными, но боятся получить травму, а потому не рискуют залезать на большие веса в становой тяге или приседаниях со штангой на спине. Попробуй использовать хитрый приемчик из арсенала пауэрлифтеров. Во время выполнения приседаний со штангой, думай не только о ногах и глубине приседа, но и о правильной работе руками. На протяжении всего подхода не только своди лопатки, но и пытайся соединить локти за спиной. По ощущениям это движение должно походить на вертикальную тягу широким хватом. Если ты все сделаешь правильно, то сразу же ощутишь напряжение в широчайших мышцах спины, которое стабилизирует спину и позволит работать с большими, нежели обычно, весами в более безопасном режиме.



10

ПАРНЫЙ РАЗРЯД

Есть тренировочный партнер? Тебе сильно повезло. Ты можешь потренировать свой кор необычным образом, что сделает твою дорогу к кубикам короче. Встаньте лицом друг к другу, поставив ноги на ширине плеч, чуть согнув их в коленях и выпрямив спину; упритесь друг в друга руками, ладонь к ладони, — это исходное положение. Теперь твой партнер должен пытаться как можно чаще надавливать на твои ладони сверху, снизу, справа, слева. Твоя задача — сохранять исходное положение, изо всех сил напрягая мышцы живота. На все это у вас будет 30 секунд, после чего можно поменяться ролями. Если же ты одинок, как береза в степи, попробуй похожий по эффективности аналог этого упражнения на фитболе. Встань в положение планки, поставив предплечья на мяч. Теперь, сохраняя равновесие и единую линию между корпусом и ногами, начни вращать предплечьями сначала по, а затем и против часовой стрелки. Делай это до мышечного отказа.

11

ИКРЫ КАК У БОРЦА

Вместо того чтобы долбить обычные подъемы на мыски, которые не приносят тебе никакой пользы, воспользуйся советом Ника Тиминелло, персонального тренера из Балтимора: сделай борцовский мост с опорой на лавку. Ляг на спину, согнув ноги в коленях, и поставь мыски на край лавки. Подними таз как можно выше. Ты сразу же почувствуешь сильное напряжение в мышцах голени и задней поверхности бедра. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Делай каждый подход до полного отказа.

12

ВКЛЮЧИ ЯГОДИЦЫ

Присед и становая тяга прекрасно развивают ягодицы, но только в случае, если ты действительно работаешь ими. Проверь себя: если при выполнении тяг или приседов ты сводишь колени, значит, твои ягодицы работают недостаточно сильно, зато пояснице достается по полной программе. В следующий раз, выполняя присед или тягу, попробуй так: не меняя положения стоп на полу, делай усилие, как будто хочешь вывернуть мыски ног наружу. Так ты сможешь удерживать колени и сразу же почувствуешь разницу.

13

КОР ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Одно из лучших упражнений для мышц кора можно выполнять даже на диване. Хотя опробовать его все же стоит на полу. Ляг на спину, согнув ноги и поставив ступни на пол. Оторви от пола правую ногу, подняв бедро до прямого угла; упри левую руку в правую коленку. А теперь пытайся упереть правое колено в грудь, а левой рукой толкай колено от себя. Сразу ощутишь сильнейшее напряжение мышц передней части кора. Задержись в этом положении на 3–5 секунд, после чего смени руку и ногу и повтори. Делай так, пока не надоест.

14

СОЖМИ БУЛКИ

Это может прозвучать немного странно, но для того чтобы поднять результаты в жиме штанги лежа, тебе надо больше работать ягодицами. В следующий раз, когда придешь в зал, ляг на лавку, прими исходное положение и, перед тем как опустить гриф на грудь, с силой напряги ягодицы. Держи их напряженными на протяжении всего подхода. Ты сразу заметишь, что вся твоя позиция стала намного стабильнее, а это и есть главное условие, благодаря которому становится возможным поднять большой вес.

15

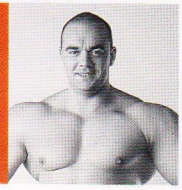
ПОСТИРАЙ НОСКИ

Да-да, в следующий раз, когда у тебя по плану становая тяга, приди в зал в чистых носках. И после хорошей разминки начни делать тягу в одних носках, без обуви. Этот совет выглядит странно, однако любой каблук увеличивает расстояние, проходимое штангой, плюс переводит нагрузку с ягодиц и мышц задней поверхности бедра на квадрицепсы, а это лишает возможности поднять поистине максимальный для тебя вес. Если правила фитнес-клуба не позволяют разгуливать в носках, занимайся в обуви с минимальной подошвой и без каблука. Идеальный вариант — чешки.

ФОТО: LEGION-MEDIA, ВЕТН ВЯСКОЙ ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRYAN CHRISTIE DESIGN

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



На работу и с работы езжу на велосипеде. Интересует, что лучше есть перед поездкой с работы домой. Маршрут занимает в среднем 40 минут. (Работаю по ночам, сейчас с утра перекусываю порционными кашами.)

СЛАВИК

На мой взгляд, каша в твоем случае — отличный выбор. Только если поездка получается достаточно интенсивной, а не в расслабленном прогулочном режиме, то саму кашу следует есть примерно за час-полтора до выхода с работы, а непосредственно перед поездкой рекомендую дополнительно выпить пару стаканов воды и съесть один банан. Так усталость после ночной смены не придет еще долго.

Каковы лучшие упражнения для прокачки межлопаточной области?

ANTHONY

Практически любые тяговые, в которых ты можешь акцентированно свести лопатки, подойдут — тяги штанги и гантелей в наклоне, тяги блока к животу сидя, разводки в наклоне и даже вертикальные тяги к груди. Однако среди всех проверенных "хитов" есть два моих самых любимых варианта: подтягивания на низкой перекладине широким хватом и так называемые разрывы с амортизатором. Подтягивания ты много раз видел на страницах журнала, а "разрывы" выполняются так: встань прямо и возьми в руки амортизатор, подняв его перед собой на уровне плеч. Натяни резину, чтобы чуть согнутые в локтях руки в исходном положении располагались на ширине плеч, ладони разверни вниз. Теперь, растягивая резину, разведи руки в стороны и сведи лопатки. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Старайся делать не менее 20–30 повторов за подход.

Массу набираю хорошо, даже без спортивного питания за полгода набрал 15 кг. Но руки в объеме сильно не увеличились, даже обидно... Почему?

НИКИТА

Для сохранения здоровья плечевых и локтевых суставов сила и объем мышц плеча (твои руки) не должны быть выше силы мышц, окружающих их и функционирующих во взаимодействии с ними. Поэтому они и не будут расти, пока в силе не прибавят мышцы корпуса и плечевого пояса в целом. Резюмируя: тренируй все мышцы корпуса, обращая меньше внимания на мышцы рук, и тогда последние станут расти намного быстрее.

Правильно я понимаю, что во время отпуска, когда я не планирую заниматься, прием спортпита нецелесообразен?

ДИМА

О каком именно спортпите идет речь? Если мы говорим, допустим, о протеиновых добавках, то отпуск — прекрасное время для того, чтобы немного расслабиться и дать своему организму время насладиться вкусной свежеприготовленной пищей, а не пусть и полезным, но баночным концентратом. Тот же подход применим даже к витаминным комплексам — одна или две недели перерыва тебя точно не убьют. Однако прием такой полезной штуки, как омега-3 и омега-6 жирные кислоты, можно и не прекращать. Отпуск отпуском, а о здоровье сердечно-сосудистой системы забывать не стоит никогда, даже в периоды полного отдыха.

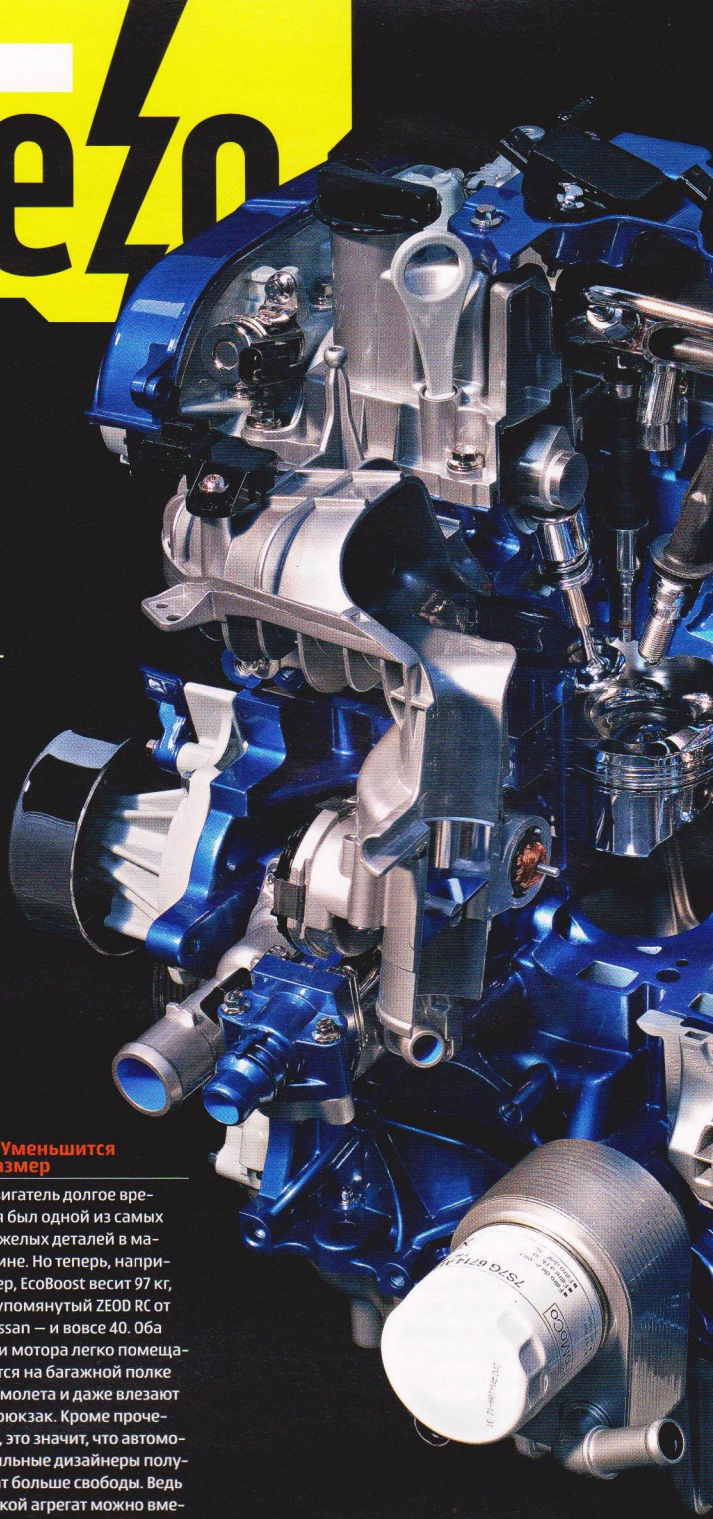
У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mhealth.ru/advice/fitness/

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Лучший двигатель планеты

Если ты считаешь, что твой следующий автомобиль непременно будет электрическим, мы тебя разочаруем — по прогнозам, даже в 2020 году 80% машин еще будут питаться нефтепродуктами. Впрочем, кое-что в подкапотном мире все же изменится. Чтобы быть готовыми к этим переменам, мы разобрали мотор, третий год подряд побеждающий в конкурсе "Международный двигатель года", — EcoBoost от Ford.



1. Вместо мало — микролитражки

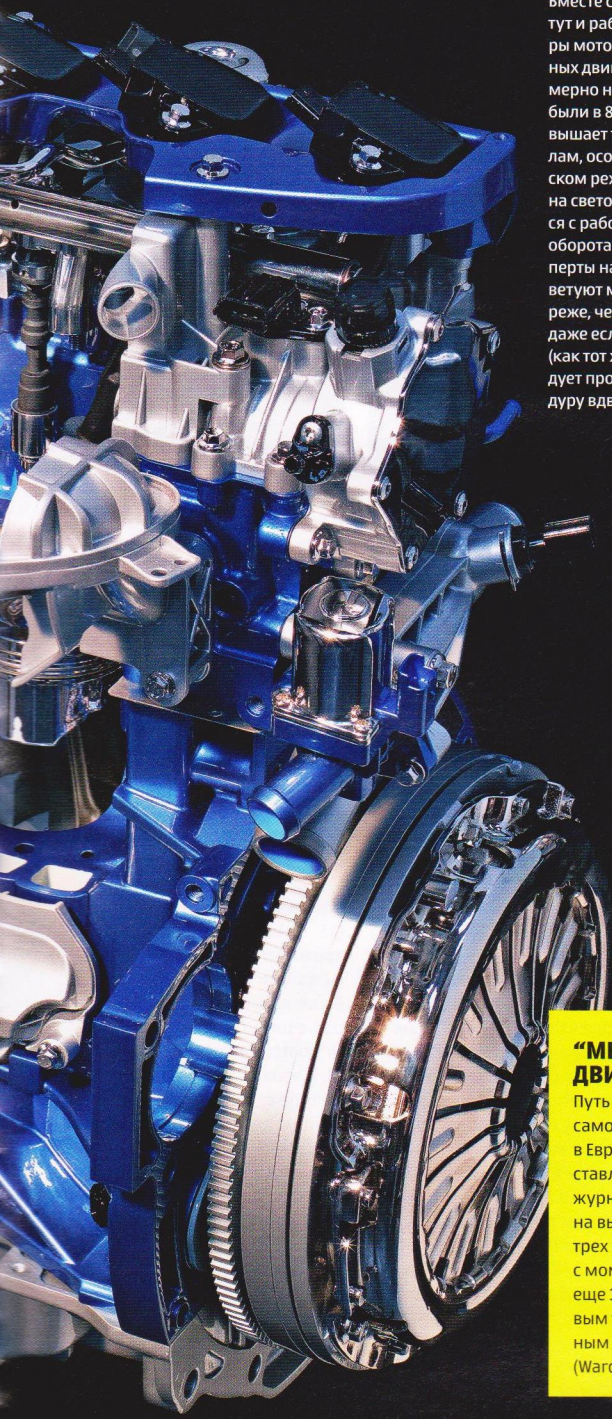
Раньше было просто: чем больше объем движка, тем лучше машина. Теперь все встало с ног на голову. Мощность EcoBoost — от 100 до 140 "лошадей". Но объем такой, что перед пацанами стыдно, — 999 см^3. Не удивительно, что на крышке багажника "фордов", которые комплектуются этим движком (Focus, C-Max, B-Max, Fiesta, Ecosport и Mondeo) объем мотора тактично не указывают. По этой же причине BMW отказалась от традиционного для себя способа именования автомобилей, когда первая цифра указывала на модель, а последние две — на объем двигателя (так что теперь, например, у BMW 528 двигатель не 2,8 литра, как можно было бы подумать, а всего лишь 2,0). Да что там говорить, если сегодня у болидов "Формулы-1" под капотом всего 1,6 литра!

2. Цилиндров будет меньше

Времена исполинских V12 прошли. Погоня за экономичностью и экологичностью вынуждает производителей отсекать лишние "горшки". Раньше трехцилиндровые моторы можно было увидеть разве что на надувных лодках, теперь же — например, под капотами почти всех MINI нового поколения. Вот и этот EcoBoost от Ford — тоже с тремя цилиндрами, что не помешало ему стать первым в истории агрегатом, три года подряд державшим звание "Двигателя года". A Nissan этим летом показал мотор своего болида ZEOD RC, который поучаствует в "24 часах Ле-Мана": у него также всего 3 цилиндра и 1,5 литра объема, но мощность при этом — аж 400 "лошадей". Правда, в данном случае речь о гибридной установке, так что часть этого "табуна" питается электричеством.

3. Уменьшится размер

Двигатель долгое время был одной из самых тяжелых деталей в машине. Но теперь, например, EcoBoost весит 97 кг, а упомянутый ZEOD RC от Nissan — и вовсе 40. Оба эти мотора легко помещаются на багажной полке самолета и даже влезают в рюкзак. Кроме прочего, это значит, что автомобильные дизайнеры получат больше свободы. Ведь такой агрегат можно вместить не только под капот, но и, скажем, в бардачок.



4. Поднимутся температуры

Вместе с мощностью растут и рабочие температуры моторов. У современных двигателей они примерно на 30% выше, чем были в 80-е годы. Это повышает требования к маслам, особенно в городском режиме, где разгоны на светофорах чередуются с работой на холостых оборотах в пробке. Эксперты настоятельно советуют менять масло не реже, чем раз в 15 000 км, даже если производитель (как тот же BMW) рекомендует проводить эту процедуру вдвое реже.

5. Ускорится прогрев

Хуже всего мотору приходится, когда он не прогрет. Страдает и он сам, и твой кошелек (в таком режиме выше расход топлива), и природа (грязнее выхлоп). Чтобы решить эту проблему, Ford для EcoBoost: использовал в качестве материала теплопроводный чугун; создал сложную систему охлаждения из нескольких контуров; встроил выпускной коллектор в головку блока: теперь выхлопные газы тоже греют мотор. В итоге, на прогрев двигателя до оптимальной температуры уходит чуть более минуты, вместо 3-4 минут у предшественников.

6. Вырастут требования к топливу

Три кита, на которых гордо стоят 140 "лошадей" этого мотора (и большинства других с маленьким объемом, но достойной мощностью), — это непосредственный впрыск, регулируемые фазы газораспределения и турбонаддув. Ты можешь не вникать в то, что скрывается за этими страшными терминами, но знай: все эти системы крайне требовательны к качеству топлива. Наверно, именно поэтому литровый EcoBoost хоть и выпускается с 2012 года, до нашей страны пока так и не добрался.

7. Smart-двигатель

Все больше систем в двигателе получают "мозги". У EcoBoost даже масляный насос — и тот с помощью компьютера подстраивает режим работы под текущую обстановку, чтобы, не дай бог, не отобрать у мотора лишнюю мощность. С одной стороны, благодаря этому мы получаем больше мощности и меньше расхода. С другой — в сложном моторе элементарно больше систем и комплектующих, которые могут сломаться.

8. Моторы будут одноразовые

Капремонт сложного и компактного двигателя по цене сопоставим с покупкой нового, и потому делать его бессмысленно. Впрочем, производитель EcoBoost обещает 400 000 км пробега, чего среднестатистическому водителю должно хватить на 20 лет эксплуатации. Столько же способен прослужить без замены на EcoBoost и ремень ГРМ: для этого, а также чтобы снизить шумы и трение, он работает не на сухую, а помещен в масляную ванну.

9. Снизится расход

У всех этих инженерных подвигов одна задача — снизить расход топлива. У EcoBoost в смешанном цикле он составляет 4,5 л на 100 км. Ford тактично напоминает: такая машина способна окупить себя гораздо быстрее той, что укомплектована прожорливым монстром 1,6. От себя добавим: этому малышу есть чем похвастать и перед более серьезными двигателями. Так, с 1 литра объема Ford EcoBoost выжал больше "лошадей", чем даже Porsche для модели 911 Turbo. У 911-го с каждого литра получается 137 "коней", а тут, как ты помнишь, — 140. ■

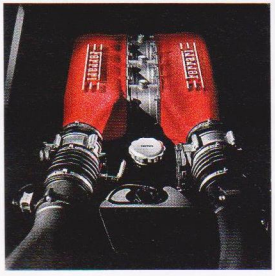
"МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ ГОДА"

Путь к званию International Engine of the Year — самой престижной награде для двигателей в Европе — лежит через баллы, которые расставляют претендентам 82 автомобильных журналиста из 35 стран. Результаты оглашают на выставке Engine Expo в Штутгарте. Кроме трех побед в этом конкурсе, литровый EcoBoost с момента своей презентации был удостоен еще 13 различных наград, а также стал первым трехцилиндровым двигателем, включенным в список 10 лучших моторов на рынке США (Ward's 10 Best Engines).

МОТОР!

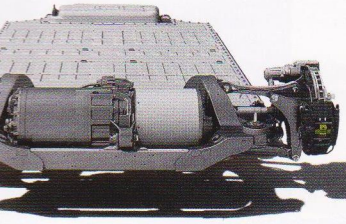
К счастью, пока наша жизнь не ограничивается микролитражками. Вот еще несколько выдающихся двигателей нашего времени, которые хоть и уступили крошке "форду" в борьбе за главную награду, но также были отмечены призами на "Международном двигателе года – 2014". И уж точно они легко отомстят EcoBoost на трассе: ты только посмотри, в каких машинах они стоят!

"ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ БОЛЕЕ 4 ЛИТРОВ"



Ferrari F131 4,5 V8

"Сердце" моделей 458 Italia и 458 Speciale заняло второе место в конкурсе "Международный двигатель года". Да, ты не ошибся: литровый Ford оказался лучше V8 от Ferrari. И какого V8! Честного атмосферного двигателя без турбин и компрессоров. А зачем они нужны, если инженеры Ferrari и так смогли получить с 4,5 литров объема целых 650 "лошадей"? Мы можем долго петь дифирамбы этому шедевру, но, поверь, лучше послушать его собственный голос. Он начинается с утробного урчания на низких оборотах и взлетает до визга разъяренной итальянки на максимальных 9000 об/мин. Утешительный приз: F131 также признан "Лучшим спортивным мотором года".



"ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ 3,0–4,0 ЛИТРА"

McLaren M838T

Первый двигатель собственной разработки от McLaren вышел вовсе не комом — второй год подряд его признают лучшим среди моторов 3,0–4,0 литра. Благодаря V8 (3,8 литра, 650 л. с.) суперкар McLaren 650S уже через 3 секунды после старта разменивает вторую сотню, спустя еще 5,4 секунды стрелка спидометра пересекает отметку 200 км/ч. Когда же проходит 25,4 секунды от момента нажатия на газ, машина летит на скорости 300 км/ч (всего же ей по силам добраться до 333 км/ч).

"ЛУЧШИЙ "ЗЕЛЕНЫЙ" МОТОР"

Силовая установка Tesla Model S

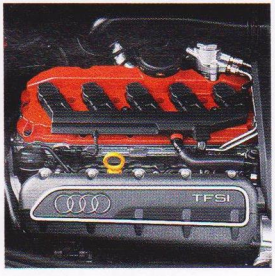
В движение автомобиль Tesla приводят 7000 литий-ионных батареек (спрятанных в полу) и питающийся от них электромотор (416 л. с., 600 Нм, 4,4 сек. до 100 км/ч). У Tesla Model S вообще все не как у других. Например, в багажнике скрываются 2 дополнительных кресла — лицом против хода движения можно усадить двух детей, превратив автомобиль в 7-местный.

"ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ 2,5–3,0 ЛИТРА"

BMW 3.0 N55

Ни одна другая компания не получала столько призов в различных номинациях конкурса "Международный двигатель года" — у баварцев их аж 63 (идущий на втором месте VW пока имеет лишь 34 титула). Естественно, за этими победами стоят передовые технологии. Например, то, что моторы BMW умеют работать на совсем "легком" топливном коктейле. Если у большинства двигателей воздушно-бензиновая смесь готовится в пропорциях от 13:1 до 17:1, то в N55 это соотношение может достигать значения 20:1 и даже 25:1. Секрет вот в чем: двигатель впрыскивает смесь в камеру сгорания так, что самая богатая горючим часть "коктейля" оказывается прямо у свечи. В результате, при меньшем расходе двигатель выдает мощность 306–340 л. с., поедая в смешанном режиме лишь 9 литров на 100 км. Встречается N55 на 12 моделях марки — от 135i до 740i и X5/X6 35i.

"ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ 2,0–2,5 ЛИТРА"



Audi 2.5 TFSI

В 80-х Audi стала первой компанией, предложившей рынку автомобиль с 5-цилиндровым мотором. Это была Audi 100, и сегодня на рынке подержанных авто ты можешь купить ее за пару тысяч долларов. Но лучше продай душу дьяволу и получи в обмен самые совершенные 5 цилиндров из существующих на Земле. 2.5 TFSI встречается под капотами моделей Audi TT RS и Audi RS3 Sportback (там у него 340 л. с. и 450 Нм), а также на кроссоверах RS Q3 (310 л. с. и 420 Нм). В свое время многие победы Audi в ралли и кольцевых гонках были одержаны на машинах с пятью цилиндрами — Ur quattro и Sport quattro S1. Сегодня ничто не мешает тебе самому также рвать и метать хоть на пересеченной местности (RS Q3 разгоняется до 100 км/ч за 5,5 секунды), хоть на асфальте (TT RS и RS3 Sportback выполняют это упражнение за 4,6 секунды).

"ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ 1,8–2,0 ЛИТРА"

Mercedes-AMG 2,0 turbo M133

Читатель, знакомься, это — самый мощный четырехцилиндровый мотор на земле. Отбросим формальности и заглянем ему прямо в выхлоп. Там настолько чисто, что на болиде с таким "сердцем" (а это модели A45, CLA45 и GLA45) можно ехать даже в штаб-квартиру Greenpeace, не боясь, что тебя распнут прямо на парковке. Этот двигатель отвечает экологическим нормам Евро-6, которые вступят в силу только в следующем году, а также готов довольствоваться жалкими 7 литрами на 100 км. Впрочем, это если не нажимать на газ, а лишь поглаживать его. Мы же призываем тебя поступить иначе: вдавить педаль в пол так, чтобы 360 "лошадей" и 450 Нм крутящего момента провернули Землю в обратную сторону. Чтобы "снять" такие показатели с 2 литров объема, инженерам AMG пришлось, по сути, заново изобрести систему охлаждения, дооснастив ее дополнительными радиаторами, насосами и бачками. ■

ВЕСТНИК ДИЗЕЛИСТА

В этот раз в "Международном двигателе года" не победил ни один мотор на дизельном топливе, но мы не могли не упомянуть об этом типе "движков".

Volvo 2.4 D5 Hybrid

Первый в мире дизельный гибрид, способный заряжать аккумуляторы от обычной розетки. И единственная в России модель автомобиля (этот движок ставят на Volvo V60 Plug-in Hybrid), которая позволяет тебе самому выбрать, на каком топливе ехать: на чистом электричестве, в гибридном режиме или с использованием максимальной мощности обоих двигателей. Как ты уже понял, у Volvo 2.4 D5 Hybrid две составляющих: дизельная (215 л. с., 440 Нм) и электрическая (68 л. с., 200 Нм). Первая отвечает за передние колеса, вторая — за задние.

Mazda Skyactiv-D

Успех этого дизеля — в технологии Skyactiv, суть которой в том, что степень сжатия в бензиновых моторах поднимается до рекордных показателей, а в дизельных — наоборот, снижается. Это, вместе с другими решениями, дало повышение мощности и экономичности, а также снижение веса. Так 2,2-литровый дизель Skyactiv на 20% экономичнее и на 10% легче своего предшественника, при этом рабочий диапазон у него непривычно высок для дизельного агрегата — до 5200 об/мин. Встречается этот аппарат мощностью от 150 до 175 л. с. на Mazda CX-5 и Mazda3.

реклама

НейроДоз
продли удовольствие

Применяется при преждевременной эякуляции.

Свидетельство о регистрации № RU.77.99.11.003.E.040533.08.11 от 19.08.2011г.
Дистрибуция – Компания ООО «Штада маркетинг».

В 67,8% случаев Нейродоз оказывает положительное влияние на продолжительность полового акта (данные опыта применения кафедры акушерства и гинекологии, перинатологии и репродуктологии ГОУ ВПО Первого Московского медицинского университета им И.М.Сеченова.)

Форма выпуска: капсула 267 мг, 60 капсул в упаковке.

Рекомендовано применять 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

Противопоказан при фенилкетонурии и индивидуальной переносимости компонентов БАД.

STADA CIS

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ТЕСТ-ДРАЙВ

ТРЕТИЙ — НЕ ЛИШНИЙ

Компания Honda третьей из японских производителей вывела свою премиум-марку на российский рынок. Но лучше поздно, чем никогда, решили мы и отправили Владислава Рябинина на встречу с Acura MDX во Французские Альпы.

Непривычно встретить ряд новеньких автомобилей с московскими номерами в женевском аэропорту. Машины для тест-драйва прибыли из Москвы на автовозе, ведь Acura не продается в Европе, это привилегия россиян и жителей Северной Америки.

MDX — автомобиль немаленький. Почти пять метров в длину и два в ширину, а в багажнике уместился честный третий ряд сидений. Внешность тоже внушительная: огромные колеса на литых дисках, полностью светодиодная оптика, включая противотуманки. Внутри здоровенный монитор по центру в обрамлении натурального дерева. Богато.

Сели — поехали. Первое, что бросается в глаза, а точнее, в уши, — это тишина в салоне. За нее отвечает не только шумоизоляция, но и система активного шумоподавления, похожая на ту, что используется в некоторых наушниках. Если же тишина надоест, то ее легко поборют 12 динамиков общей мощностью 530 Вт с отличным качеством звука — хоть из дома бегай в машину любимые диски слушать. Кроме того, в комплектации Advance прилагается потолочная мультимедийная консоль. Видно ее будет и с третьего ряда, благодаря чему машина превратится в настоящий кинотеатр.

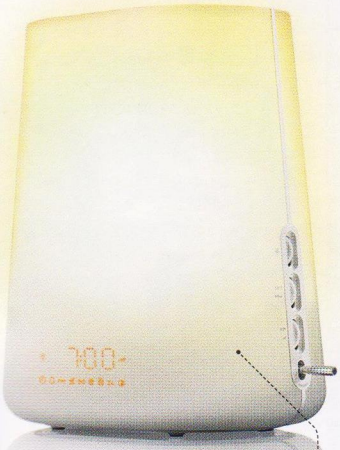
Вести MDX очень приятно и ненапряжно. Атмосферный двигатель объемом 3,5 литра и мощностью 290 л. с. вместе с шестиступенчатым автоматом составляет отличный тандем. Подумали инженеры и над уменьшением вибраций, приладив к мотору систему с двумя активными опорами. Можно спокойно катить в режиме Drive, а можно выбрать Sport и динамично прохватить по извилистой дороге. Руль, правда, в спортивном режиме немного тяжеловат, что особенно заметно во время езды по серпантинам, но это не мешает получать удовольствие от перемещений из точки А в точку Б.

Надоел асфальт — MDX не прочь съехать и на грунтовку: система полного привода, которая перераспределяет крутящий момент не только между осями, но и между задними колесами, — тебе в помощь. Но не спеши становиться королем бездорожья, все-таки двухтонный кроссовер не для езды по настоящим буеракам.

МОЖНО СПОКОЙНО КАТИТЬ В РЕЖИМЕ DRIVE, А МОЖНО ВЫБРАТЬ SPORT И ДИНАМИЧНО ПРОХВАТИТЬ ПО ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОГЕ

Конечно, нельзя обойти вниманием электронную начинку. Здесь и камеры кругового обзора, и всевозможные ассистенты слепых зон, и проецирование на лобовое стекло. В довесок ко всему этому великолепию второй ключ у MDX можно запрограммировать под второго водителя (жену, например), и машина, в зависимости от того, каким ключом ее открывают, будет менять настройки водительского кресла, зеркал и климат-контроля.

Но если салон Acura меня всем устраивает, то экстерьер все-таки хотелось бы иметь повыразительнее, ведь MDX для России — машина новая, и ей нужно выделяться на фоне уже заслуживших доверие и любовь автомобилей, в первую очередь тех, что производят заклятые друзья Honda Acura из Toyota Lexus и Nissan Infiniti. Напоследок о ценах. Выбор комплектаций, прямо скажем, невелик: Techno за 2 549 000 руб. и Advance за 2 899 000 руб. ■



Philips Wake-up Light

Лето кончилось, но если ты привык к тому, что тебя будят лучи солнца, не отчаивайся, а иди в магазин и покупай эту штуку. Philips Wake-up Light — это световой будильник, который в течение 30 минут до указанного тобой времени пробуждения будет постепенно увеличивать интенсивность света так, чтобы ты проснулся комфортно и естественно. 5000 руб.

- **philips.ru**

Samsung Galaxy Alpha

Новый флагман из семейства Galaxy превосходит остальных "родственников" во всем. Он — самый тонкий (всего 6,7 мм), очень быстрый (8-ядерный процессор и поддержка LTE Advances 4G+) и экономичный — до суток работы на 10% заряда аккумулятора. Но полностью Galaxy Alpha раскрывается в паре с такими аксессуарами Samsung, как фитнес-браслет Gear Fit и смарт-часы Galaxy Gear — это принципиально новый опыт общения со смартфоном, который стоит попробовать. Особенно удобно использовать эти гаджеты в приложениях для фитнеса и здоровья, таких как встроенное в смартфон S Health. 24 990 руб.

- **samsung.com/ru**

Epson Moverio BT-200

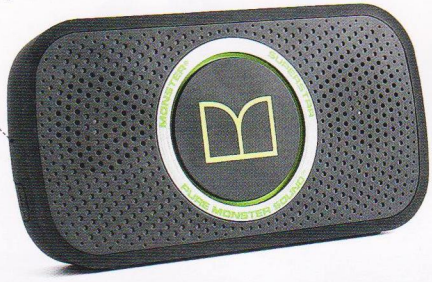
Очки с двумя 3D-дисплеями, наушниками (звук Dolby Digital Plus), встроенной камерой, микрофоном и набором датчиков, фиксирующих GPS-координаты, направление движения и наклоны головы пользователя. То есть Moverio BT-200 — это и кинотеатр у тебя на носу, и навигатор, готовый прямо на дороге рисовать маршрут, и еще много чего: созданные на базе Android 4.0.4, они позволяют разработчикам писать для них неограниченное количество приложений на все случаи жизни. Двухъядерный процессор 1,2 ГГц, 1 Гб оперативной памяти, 8 Гб встроенной памяти, поддержка карт памяти SD, Wi-Fi, Bluetooth 3.0. 35 000 руб.

- **epson.ru**

Monster Superstar

В этой Bluetooth-колонке удивляют две вещи: первое — то, насколько она маленькая (не больше смартфона), второе — то, как она звучит. В центре устройства находится сабвуфер, который заставляет его трепетать в такт музыке так, будто он живой. И так на протяжении 5 часов. 6499 руб.

- **monsterproducts.com**



ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

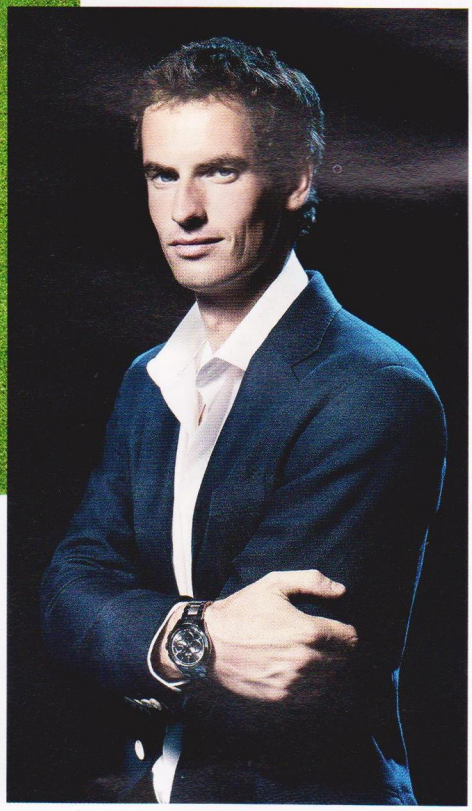
Plantronics BackBeat FIT

Эта Bluetooth-гарнитура сделана так, чтобы во время пробежки, кроме музыки, ты мог слышать и то, что происходит вокруг. Для безопасности же она имеет светоотражающее покрытие, ну а для удобства в комплекте с наушниками ты получишь неопреновый чехол для смартфона и ключей, в котором их удобно закрепить на руке. 4490 руб.

- **plantronics.com/ru**

ПОДХОДЯЩИЕ ЧАСЫ

28-летний теннисист Энди Маррей, который является посланником часовой компании Rado с 2012 года, стал лицом новой рекламной кампании марки. Победитель Уимблдона-2013 и первый британский теннисист, который завоевал эту престижную награду за последние 77 лет, снялся в часах Rado HyperChrome Court Chronograph. Именно в хронографе HyperChrome Court на каучуковом ремешке с яркой зеленой полосой под цвет газона он пережил волнующие моменты победного матча на кортах с травяным покрытием в прошлом году. В новой рекламной кампании, съемки которой проходили в Валенсии, Энди демонстрирует не только свое мастерство на корте, но и отличное чувство стиля в вечернем костюме. Костюм обязывает сменить часы, и теперь на запястье Энди Маррея модель Rado HyperChrome Automatic Chronograph из плазменной керамики металлического серого цвета.



АЙС-АЙС, БЕБИ!

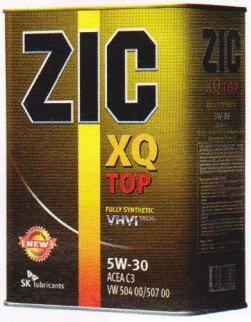
Марка Armani выпустила новую версию легендарного Armani Code — Armani Code Ice, а представляет его не кто-нибудь, а актер Крис Пайн. Вдаемся в подробности. "Да, ты права, я дикий мужчина, глаза, аромат и, конечно, щетина". Вот так можно описать красавчика Криса Пайна, которого ты наверняка видел в "Значит, война". Или в "Стартреке". Или в "Хранителях снов". В "Неуправляемом"? Да, о чем мы — ты точно знаешь, что где-то его видел. И это правда — актер-то популярный, сейчас нарасхват. Крис, если ты не знал, с недавнего времени очень любит парфюм Armani Code Ice. Может, любил бы и дольше, да вот аромат слишком новый. Но он уже его распробовал. Может, и тебе стоит поступить в том же духе. А дух, надо сказать, крутой. Если пускаться в воспоминания, то первый Armani Code был выпущен ровно 10 лет назад, в 2004-м. Над созданием Armani Code Ice колдовал парфюмер Альберто Морильяс. В этом аромате можно услышать ноты лимона, мускатного шалфея, бобов тонка, ну и для тех, у кого хороший нюх, — экстракт грасской перечной мяты (она и придала аромату ледяную свежесть).

СОШЕЛ С КОНВЕЙЕРА

Японский бренд Lexus начал серийное производство своего первого компактного кроссовера Lexus NX. Из всего существующего модельного ряда именно его, что называется, зарядили до упора: тут и расположенный перед лобовым стеклом проекционный экран, и беспроводное зарядное устройство для гаджетов, круиз-контроль, мониторящий слепые зоны вокруг автомобиля. Три варианта мотора: NX 200 с 2-литровым атмосферным бензиновым мотором и вариатором, NX 200t с первым в истории бренда турбированным бензиновым двигателем и 6-ступенчатым автоматом, а также NX 300h с полногибридным приводом Lexus. Как стемнеет, будем брать!

ГОТОВИМ САНИ

Зима не за горами, пора подумать и о том, как перенесет ее твой автомобиль. Чтобы двигатель "железного коня" спокойно заводился при любых морозах, он должен быть надежно смазан. И не важно, бензиновый или дизельный мотор у твоей машины, — выбирай для него правильное масло. Синтетическое моторное масло с инновационным пакетом присадок ZIC XQ TOP, как утверждают его производители, обеспечит легкий запуск и намного продлит срок службы систем снижения токсичности выхлопа, таких как каталитические нейтрализаторы и сажевые фильтры.



СДЕЛАНО С УМОМ

У чешского концерна Skoda появился бюджетный лифтбэк Rapid. Напомним, лифтбэк — это тип кузова, очень похожий на седан, но вместо крышки багажника у автомобиля поднимается большая задняя дверь вместе со стеклом. С разных ракурсов во внешности Skoda Rapid просматриваются фамильные гены Octavia. Система контроля давления воздуха в шинах, противотуманные фары с освещением поворотов и ассистент при трогании на подъемах (Hill Hold Control) — все эти функции окажут неоценимую помощь владельцу автомобиля. При небольших габаритах (длина — 4,48 м, ширина — 1,71 м, высота — 1,46 м) в автомобиле смогут комфортно разместиться 5 человек. По пространству для коленей и головы Rapid — лидер в своем классе, да и вместительный багажник в 550 литров впечатляет.

КАКАЯ-ТО КАША ВО РТУ

Узнай, чем полезны крупы, которые чаще всего готовят в нашей стране.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ДЛЯ МЫШЦ

Овес

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ**	342
БЕЛОК, Г	12,3
МАРГАНЕЦ	24%***
МАГНИЙ	44%
СЕЛЕН	0%

В овсе не просто много белка. В нем, в отличие от других зерновых, много водорастворимого, а значит, легкодоступного твоим мышцам протеина.

ДЛЯ СОСУДОВ

Гречка

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	308
БЕЛОК, Г	12,6
МАРГАНЕЦ	65%
МАГНИЙ	58%
СЕЛЕН	12%

Любишь? И правильно делаешь. В гречке много белка и полезных пищевых волокон. Но главное — в этой кашке много магния, необходимого твоему сердцу и сосудам для нормальной работы.

ДЛЯ КОСТЕЙ

Манка

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	369
БЕЛОК, Г	10,3
МАРГАНЕЦ	170%
МАГНИЙ	23%
СЕЛЕН	0%

Крупа из зерен пшеницы так называемого сортового помола со средним диаметром частиц от 0,25 до 0,75 мм. Тут полно марганца, который укрепляет иммунную систему, а также необходим для прочных костей.

ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Рис

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	333
БЕЛОК, Г	7
МАРГАНЕЦ	90%
МАГНИЙ	11%
СЕЛЕН	40%

Это отличный источник легкодоступной энергии перед тренировкой. В рисе калории содержатся в основном в виде простых сахаров, которые мгновенно усваиваются и еще быстрее превращаются в топливо для мышц.

ДЛЯ СЕКСА

Перловка

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	315
БЕЛОК, Г	9,3
МАРГАНЕЦ	52%
МАГНИЙ	24%
СЕЛЕН	54%

Половина суточной дозы селена, а селен необходим тебе для здоровья предстательной железы. Нужны еще аргументы?

ДЛЯ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ ДИЕТЫ

Пшенка

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	342
БЕЛОК, Г	11,5
МАРГАНЕЦ	82%
МАГНИЙ	29%
СЕЛЕН	4%

Звучит знакомо, но это не пшеница, а просо, что важно. В просе почти столько же белка, сколько в овсе, но при этом нет глютена (важно тем, кто не переносит этот белок). А для иммунитета в нем полно марганца.

** Во всех случаях приводится информация о содержании веществ в 100 граммах зерна ***Проценты от суточной потребности человека

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

GUIDE TO STYLE

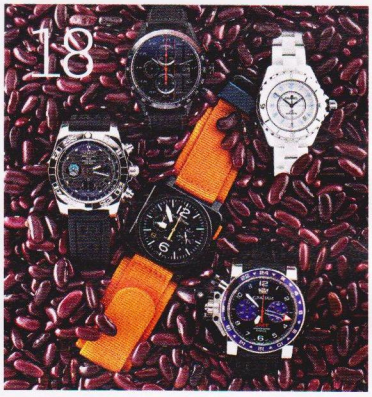
ОСЕНЬ•ЗИМА 2014/15

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ:

ПИДЖАКИ И БРЮКИ
СУМКИ И БОТИНКИ
СВИТЕРА И ТРУСЫ
ЧАСЫ И ПАРФЮМ

СТР. 26

10


18

12

24

СОДЕРЖАНИЕ

6 **Письмо редактора**

12 **Ищу пару**
Полный пиджачный разбор

22 **Функциональная нагрузка**
Идеальная сумка ждет тебя

30 **Ремень в безопасности**
Подпоясывайся с умом

38 **Осенний марафон**
Ароматная подготовка с зиме

8 **Встречай по одежке**
Главные тренды сезона

16 **Взгляд на мир**
Косметика для кожи вокруг глаз

24 **Без палитры разберешься**
Классические ботинки в лучшем цвете

32 **Долго и счастливо**
Грамотная организация хранения вещей

40 **Сухой прием**
Водонепроницаемые ботинки для холодов

10 **Человек за бортом**
Правила обращения с костюмом

18 **Минутное дело**
Попробуй жить по этим часам

26 **Ниже — следующее**
Какие брюки тебе необходимы

34 **С вами свяжутся**
Как носить свитер

42 **Великолепная семерка**
Роналду и вся мужская мода

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

Необходимость делать выбор — без этого невозможна жизнь человека.

Мы живем в постоянном поиске ответов: да или нет, быть или не быть, орел или решка. Реальность заставляет нас принимать решения буквально ежесекундно.

Чтобы ты не сошел с ума, мы рекомендуем: обращайся за советом к профессионалам там, где возможно. К примеру, в выборе одежды. Ведь покупку новой вещи или сезонную коррекцию гардероба нельзя пускать на самотек — особенно теперь, когда товары на любой вкус заполонили все пространства — от реального до виртуального.

Мы не хотим, чтобы ты проводил свою жизнь в магазинах в поисках чего-то подходящего, но и ходить абы в чем тоже позволить тебе не можем. Поэтому решились на подвиг: пробрались в крупнейшие торговые сети страны и в их ломящихся от изобилия стенах погрузились в дебри трендов, фасонов, расцветок и провели полную ревизию мужского ассортимента сезона осень-зима – 2014/15. И теперь спешим поделиться с тобой нашим новым “Гидом по стилю”, главная задача которого — облегчить тебе процесс выбора хотя бы в доступной нам области — в мужской моде.

Теперь тебе остается обследовать свой гардероб, убрать из него лишнее, понять, чего в нем остро не хватает, и, вооружившись нашим справочником, сделать все необходимые покупки, потратив на это минимум времени и сил.

И помни, мы ни на чем не настаиваем, мы даем тебе только инструменты и общие правила — окончательный выбор всегда за тобой!

Удачи!

Директор отдела моды
ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА

→ СТР. 48

ВСТРЕЧАЙ ПО ОДЕЖКЕ

Главные модные тренды сезона осень-зима – 2014/15 с мировых подиумов направляются прямиком в твой гардероб. Готовься.

ГРАФИЧЕСКИЙ РИСУНОК
1. Lanvin
2. Neil Barrett
3. Y-3

ОДЕЖДА ИЗ НЕОПРЕНА
1. No. 21
2. Vivienne Westwood
3. Viktor & Rolf

ТРИКОТАЖНЫЕ БРЮКИ
1. Asos
2. Band of Outsiders
3. Sacai

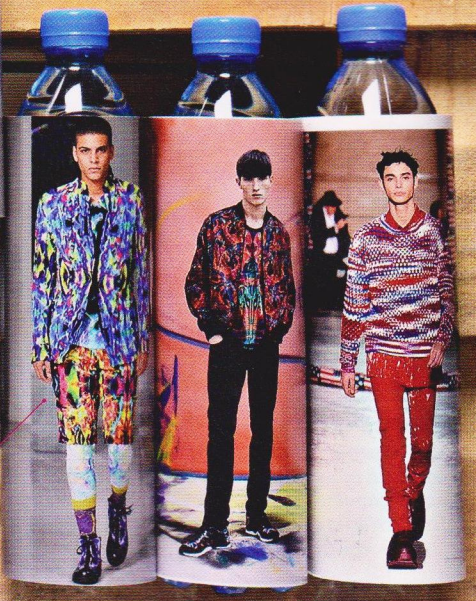
→ СТР. 48

ИСКУССТВЕННЫЙ МЕХ

1. Andrea Pompilio
2. Christopher Raeburn
3. Burberry Prorsum

МЕТАЛЛИЗИРОВАННАЯ ОТДЕЛКА

1. Roberto Cavalli
2. Ovadia & Sons
3. Calvin Klein Collection



ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЕ РАСЦВЕТКИ

1. Issey Miyake
2. adidas Originals
3. Raf Simons

костюм **Ermenegildo Zegna**
галстук **Tommy Hilfiger**
сорочка **Calvin Klein Jeans**
ботинки **Brunello Cucinelli**

ПИДЖАК

- Пиджак должен облегать плечо, но не быть тесным. Неправильный угол с линией плеч не сможет исправить ни один портной.
- Между рукавом и талией пиджака, когда ты его надел, застегнул и опустил руки, должен оставаться небольшой просвет. Если его нет, этот пиджак тебе слишком велик.
- Лацкан пиджака должен быть без единой складки, когда ты опустишь руки и застегнешь все пуговицы. Если лацкан сборит, значит, этот пиджак тебе мал.

РУБАШКА

Ворот сорочки должен совпадать с линией лацкана: если между ними образовался промежуток — ищи другую рубашку.

ПУГОВИЦЫ

- Пиджак на одной пуговице — застегивай, когда стоишь, расстегивай, когда садишься.
- На двух пуговицах — застегивай только на верхнюю.
- На трех пуговицах — можно застегнуть либо две верхние, либо одну только среднюю, если это однобортный пиджак.

РЕМЕНЬ

Выбирай ремень так, чтобы его можно было носить застегнутым на третью от начала дырочку.

БРЮКИ

Костюм, в котором пиджак и брюки разных тонов или сшиты из разных материалов одного цвета — по-прежнему на пике моды. Что делает этот набор "костюмом"? Например, дизайнер бренда проследил, чтобы фасон/цвета пиджака и брюк удачно перекликались друг с другом.

ЧЕЛОВЕК ЗА БОРТОМ

Костюм — штука требовательная. Если не умеешь его носить и не знаешь, как выбрать, он мигом выставит тебя дураком. Все промахи и нелепости, которые ты допустишь по отношению к этому статусному представителю гардероба, очень заметны и непростительны. Учись, пока не поздно.

Простые правила

Между воротом застегнутой рубашки и твоей шеей должен помещаться один палец. Если влезают два — рубашка тебе велика.

Манжет рубашки должен выглядывать из-под рукава пиджака на 1–1,5 см.

Брючины должны слегка наплывать на ботинки и касаться верхней линии шнурков (покупай или подшивай костюмные брюки сразу в той обуви, с которой собираешься их носить).

Лацкан пиджака должен быть пропорционален ширине галстука: чем шире лацкан, тем шире галстук (ну или наоборот).

→ СТР. 48

ИЩУ ПАРУ

Даже если ты инструктор по плаванию, от необходимости время от времени влезать в пиджак тебе все равно никуда не деться. И чтобы эта необходимость не лишала тебя покоя и сна, вот тебе краткий инструктаж по грамотной эксплуатации этого предмета одежды.

ТВИДОВЫЙ

Надевай его в офис, на деловые мероприятия в первой половине дня, на большой семейный обед в выходной день. Носи с джинсами, чиносами, вельветовыми и фланелевыми брюками.

Pal Zileri

Сорочка **Henry Cotton's**

→ СТР. 48

Сорочка **Joop!**
Сумка **Dr. Koffer**

КЛАССИЧЕСКИЙ

Его традиционная пара — классические брюки. Правильный выбор для официальных мероприятий (если там не заявлен другой дресс-код), но пойдет и с классическими джинсами в офис.

MARCIANO Guess

СОВЕТЫ СТИЛИСТА

1. Какую рубашку выбрать под пиджак? Для официальных случаев — белую или голубую, без рисунка, для менее формальных — другие цвета, горошек или мелкий рисунок.
2. Основные принты сезона: мелкие цветы темных оттенков, узор пейсли (то, что твоя мама называет "огурцы"), геометрические рисунки в стиле 60-х.

Сорочка **Henry Cotton's**
Брюки **Calvin Klein Jeans**
Ремень **TJ Collection**

ТРИКОТАЖНЫЙ

Компромиссная версия для молодых и активных — нечто среднее между пиджаком и кардиганом, отлично сочетается с любым неформальным низом. Носить можно хоть куда, главное, чтобы твой внешний вид не вносил особого диссонанса в окружающую обстановку. Для официальных и торжественных случаев категорически не годится.

Patrizia Pepe

УХОД

1. Не увлекайся постоянным наглаживанием лацканов — многие считают, что их надо приводить в порядок куда чаще, чем весь пиджак, и в итоге лацканы начинают предательски лосниться.
2. Не забудь, пиджак в целом, а уж лацканы в особенности, надо гладить только через ткань (или специальные прокладки для глажки, ищи их в супермаркетах).

ВЕЛЬВЕТОВЫЙ

Требует в пару благородные мягкие брюки, классические джинсы или чиносы из плотного хлопка. Уместны в офисе, если ты большой начальник или творческий работник, на любые неделовые мероприятия в приличной компании.

Brunello Cucinelli

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Евгений Толоконцев@Modus Vivendis**

Благодарим магазин "Спортмастер", sportmaster.ru, за помощь в организации съемки

Сорочка **Daniel Hechter**
Джинсы **Timberland**
Галстук **Gant**

ВЗГЛЯД НА МИР

Подтянуть и укрепить нежную кожу вокруг глаз трудно, но можно. Если систематически наносить специальные средства, созданные именно для этой цели, то мешки под глазами, мимические морщины и прочие следы недосыпа и стрессов не будут столь явно бросаться в глаза.

Очки **Oakley** (www.o-store.ru)

1. **Vichy** Liftactiv Retinol HA Eyes
2. **Dior Homme** Dermo System Anti-fatique firming eye serum
3. **Biotherm** Homme Age Fitness Eye Advanced
4. **Chanel** Le Lift
5. **Givenchy** Intensive Anti-Fatique Eye Lift
6. **Kiehl`s** Eye Alert
7. **Korres** Firming Eye Cream
8. **Weleda** Granatapfel Aktive Regeneration
9. **Matis** The Eyes
10. **RéVive** Moisturizing Renewal Eye Cream
11. **Eisenberg** Eye Control Gel
12. **Collistar** Eye Contour Lifting Treatment
13. **Decléor** Aroma Lisse 2-in-1 Dark Circle & Eye Wrinkle Eraser
14. **La Mer** The Eye Concentrate
15. **Kenzoki** Lotus Caress to Moisturize Eyes
16. **Clinique For Men** Anti-Age Eye Cream
17. **Loewe** Advanced Technology Total Vitality Eye Contour

TAG Heuer
Carrera

Chanel
Montre J12
Light Bleu

Breitling
Chronomat
Russian Knights

Bell & Ross
BR 03-94

МИНУТНОЕ ДЕЛО

В наше время часы понемногу утратили свое первоначальное назначение, ведь узнать, который час, можно почти на любом из окружающих тебя гаджетов. Но зато наручные часы никогда не перестанут быть достойным мужским украшением. Перед тобой целая их коллекция, выбирай.

Graham
Chronofighter
Oversize GMT

→ СТР. 48

Corum
Admiral`s Cup
Challenger 44
Chrono Rubber

Rado
DiaMaster
Automatic
Chronograph

Maurice Lacroix
Pontos

Longines
Conquest
Classic

Zenith
El Primero

Perrelet
Turbine Vegas
Roulette

Seiko
Prospex
Tissot
Quickster Football
Certina
DS Podium Big
Size Chrono
Frédérique Constant
Manufacture Automatic
Hamilton
Khaki Skeleton
Alpina
Manufacture
Automatic
Technomarine
UF6

СТР. 48

Редактор рубрики "Часы": Ольга Сабельникова

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НАГРУЗКА

О мужских сумках — коротко и по делу: у тебя их должно быть несколько, разных видов и размеров, каждую надо выбирать под определенную задачу и всегда — в соответствии с общим стилем твоей одежды. Что к чему — смотри.

1. ОЧЕНЬ НЕФОРМАЛЬНО

Такая сумка уместна на плече молодого человека, чуждого дресс-кодам и прочим рамкам серьезной взрослой жизни.

Nevergreen

2. ПОРТФЕЛЬ

Когда-то с такими ходили номенклатурные работники. Теперь — особо продвинутая молодежь. И номенклатурные работники.

Topman

3. МЯГКИЙ ПОРТФЕЛЬ С РУЧКАМИ

Менее строгая версия портфеля, идеальна для ноутбука и документов. Для деловых людей с хорошим чувством стиля.

Longchamp

4. БОЛЬШАЯ СУМКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Мечта студента — легкая, вместительная, простая в уходе, доступная, оставляющая руки свободными.

Quiksilver

5. ПОРТФЕЛЬ В СТИЛЕ ПРЕППИ

Лаконичный дизайн, минимум деталей, готов выполнить роль папки для бумаг или сумки через плечо, в которую влезет и ноут.

Lacoste

6. МЯГКАЯ СУМКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Удобна на каждый день, но не готова нести ни ноутбук, ни ответственность за сохранность пристойного вида твоих бумаг формата А4.

Samsonite

7. СУМКА-РЮКЗАК

Дизайнерская штука для тех, кому надо тащить за плечами большой груз, но при этом не выглядеть так, будто собрался в турпоход.

Napapijri

8. РУЧНОЙ МИНИ-ОФИС

С легкостью вместит ноут, кипу деловых бумаг и кучу канцтоваров. Все будет аккуратно сохранено в отделениях разного размера.

Piquadro

9. БОРСЕТКА

Емкость для переноса особо ценных мелких предметов, перешедшая от мужчин с голдой на шее в руки приличных граждан.

Dr. Koffer

10. СПОРТИВНАЯ СУМКА

Набиваешь ее под завязку, возишь в багажнике, постоянно стираешь, а она все как новая. Другие такое обращение не пережили бы.

Gant

→ СТР. 48

Brunello Cucinelli

Ecco

Santoni

Clarks

BOSS

River Island

H.E. by Mango

Z Zegna

BOSS

БЕЗ ПАЛИТРЫ РАЗБЕРЕШЬСЯ

Если ты, как и большинство мужчин в нашей стране, считаешь, что кожаные ботинки могут быть только черными, эта страница не для тебя. Остальным сообщаем: единственная ситуация, требующая черных ботинок, — это строгое официальное мероприятие. Во всех иных случаях носи коричневые, баклажановые, темно-зеленые и темно-синие цвета. Сделай уже жизнь разнообразнее!

→ СТР. 48

ДЖИНСЫ

№1 в гардеробе любого мужчины. Если решил разориться только на одну пару — выбирай самый универсальный темный оттенок денима.

Desigual

НИЖЕ — СЛЕДУЮЩЕЕ

Поскольку в этом гиде по стилю мы рассказываем тебе о правильном выборе, никак нельзя обойти вниманием самый мужской предмет одежды — брюки. Вот тебе четыре базовые модификации, которые должны получить прописку в твоем гардеробе. Непременно! Иначе зачем ты вообще читаешь эти страницы?

Футболка **Mexx**
Куртка **Levi's**
Кроссовки **Premiata**

→ СТР. 48

Сорочка **Mexx**
Пуловер **Tommy Hilfiger**
Ботинки **Hilfiger Denim**

КЛАССИЧЕСКИЕ БРЮКИ

Если твоя рабочая жизнь проходит в офисе, ты уже являешься обладателем хотя бы одной такой пары. У тебя есть черные? Попробуй серые или коричневые, кроме того, сейчас в моде клетчатые брюки, но к ним надо уметь подбирать остальной комплект. Рискни.

Marc O'Polo

УХОД

1. Для стирки джинсы лучше вывернуть наизнанку — так лучше сохранится цвет. Стирать с застегнутой молнией в прохладной воде.
2. Брюки не стоит слишком часто сдавать в химчистку — высокие температуры обработки и химические средства портят ткань. Лучше носи поаккуратнее и стирай вручную в тазике с мягким моющим средством.

Футболка **Calvin Klein Jeans**
Худи **Colmar**
Кроссовки **Lacoste**
Носки **Falke**

ТРИКОТАЖНЫЕ БРЮКИ

Удобство, поборовшее традицию. Когда-то трикотаж был немыслим за пределами спортзала, а теперь из него шьют брюки для повседневной носки. Хорошо сочетаются с кардиганами, неформальными пиджаками, свитшотами.

Uniqlo

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Джерард Хаппи@Modus Vivendis**

Благодарим супермаркет "Я любимый", i-favorite.ru, за помощь в организации съемки

МОНАД

ЧИНОСЫ

Отличное поле для экспериментов с цветом: выбирай бордовые, зеленые, баклажановые, фиолетовые. Перед покупкой мысленно представь себе свой гардероб и убедись, что они будут сочетаться с остальными вещами.

Timberland

СОВЕТЫ СТИЛИСТА

1. Ограничься одним активным цветом в комплекте — пусть остальные выступают в качестве аккомпанемента.
2. Белые носки с кроссовками хороши только в спортзале — в остальных случаях выбирай короткие носки-невидимки или цветные, вписывающиеся в общую гамму твоей одежды.

Толстовка **Pepe Jeans**
Бомбер **New Yorker**
Кроссовки **Topman**
Кепка **Springfield**

РЕМЕНЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Вот тебе 5 основных видов мужских ремней с инструкцией по применению. Изучай внимательно и, пожалуйста, больше не путай, в каком случае какой ремень следует надевать.

СПОРТИВНЫЙ

Цветной текстильный ремень – лучше всего сочетается с джинсами и шортами.

Lacoste

ДИЗАЙНЕРСКИЙ

Из плотной ткани с декоративными элементами, прекрасен в паре с фланелевыми, твидовыми брюками или чиносами.

Strellson

ДЛЯ ДЖИНСОВ

Кожаный, с крупной декоративной пряжкой. Ни с чем, кроме джинсов, носить не полагается.

Wrangler

КЛАССИЧЕСКИЙ

Непременный атрибут костюмного дресс-кода – темных цветов, без излишеств, с малозаметной металлической пряжкой.

Brunello Cucinelli

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

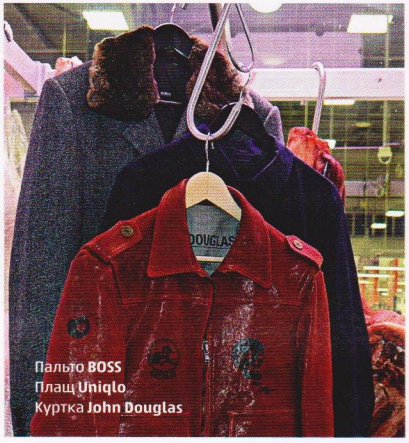
Плетеный, из эластичного материала с элементами из кожи и неброской пряжкой. Комфортный и уместный во всех случаях, кроме строго формальных.

Dr. Koffer

→ СТР. 48

ДЖИНСЫ
1. Philipp Plein
2. Lee
3. Levi's
4. Joop!
5. Daniel Hechter
6. Calvin Klein Jeans

ПУЛОВЕРЫ
1. Tommy Hilfiger
2. Guess
3. Desigual
4. Timberland



Пальто **BOSS**
Плащ **Uniqlo**
Куртка **John Douglas**

ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Кроме того, чтобы научиться выбирать себе правильные вещи, надо еще научиться грамотно их хранить, чтобы ваше совместное существование было радостным и беззаботным.

Ботинки **John Lobb**
Лаковые туфли **Fabi**
Кроссовки **Le coq sportif**

ТРИКОТАЖ

Растягивается на вешалке, так что аккуратно складывай и храни на полке. Толстые свитера и тонкие пуловеры держи на разных полках, чтобы тяжелые вещи не придавливали более легкие.

ГАЛСТУКИ

Сложи пополам, затем сверни в трубочку и храни в специальном ящике. Это более правильный метод, чем вешать их на тонкую планку на внутренней дверце шкафа, когда при каждом открывании они касаются других предметов одежды. Кроме того, в свернутом состоянии "отдыхает" задний шов галстука.

РУБАШКИ

Купи для них специальные вешалки с резиновым покрытием, чтобы плечи рубашек всегда были на месте. И запомни: на одних плечиках может висеть только одна рубашка. Иначе неминуемы разнообразные складки, заломы воротничка и прочие неприятности.

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

Пиджаки храни на вешалках с толстыми плечиками (так можно избежать деформации ткани, появления заломов на бортах), а брюки вешай, сложив посередине. Если собрался убрать костюм надолго, обязательно надень на него специальные одежные чехлы с вентиляционными отверстиями — они защитят от пыли и истирания о другие вещи в шкафу.

ОБУВЬ

Всегда просушивай обувь, перед тем как убрать. В кожаные ботинки вкладывай специальные деревянные колодки (подробности — см. справа). Лаковые туфли храни в текстильных мешочках (каждую по отдельности), чтобы избежать царапин. В кроссовки вкладывай внутрь бумагу или газеты, чтобы они не теряли форму и не пахли. И главное: чтобы твоя обувь не покинула тебя раньше времени, почаще давай ей выходные — чем дольше ты носил одну пару непрерывно, тем больше дней ей надо отлежаться в покое: высохнуть, проветриться, восстановить форму.

→ СТР. 48

Не дай моли съесть твои вещи

Не обязательно всюду совать нафталин, есть более приятные способы отвадить летучих вредителей. Временами пылесось внутренние поверхности шкафов и ящиков и потом пробрызгивай их лавандовым спреем — моль в них не сунется. А еще лучше разориться на вешалки из кедра — моль его терпеть не может.

КОСТЮМЫ
1. BOSS
2. Joop!
3. Gant
4. Dirk Bikkembergs
5. Versace

ГАЛСТУКИ
1. Patrizia Pepe
2. Tommy Hilfiger
3. Gant
4. Brunello Cucinelli
5. Topman

СОРОЧКИ
1. Daniel Hechter
2. Asos
3. Pal Zileri
4. Tommy Hilfiger
5. H&M
6. Mexx
7. Strellson

АРСЕНАЛ

Эти предметы обеспечат достойный уход твоей одежде и обуви

Щетка для одежды

Большая часть грязи на твоих костюмах и плотных брюках — поверхностная; чисти их каждый раз, после того как снял, и тогда грязь не проникнет вглубь ткани. В пиджаках особое внимание уделяй зоне подмышек.

Деревянные колодки

С ними ботинки прослужат в три раза дольше. Купи пару и клади их в обувь, в которой ходил сегодня, час-два — хватит, чтобы она вернула форму. Лучшие колодки делают из некрашеного кедра, они еще и дезодорируют обувь.

Вакуумные пакеты для хранения

Незаменимы для трикотажа. В них вещи защищены от моли, трения и деформации. Не забудь, на длительное хранение можно отправлять только свежевыстиранные вещи.

Отпариватель

Сокращает расходы на химчистку и увеличивает продолжительность жизни твоих вещей. Он восстанавливает объем волокон ткани, разглаживает складки и одновременно ликвидирует загрязнения без всяких химикатов.

С ВАМИ СВЯЖУТСЯ

Внесем ясность: свитер — это не любая вязаная одежда без пуговиц, а именно та, у которой имеется облегающий шею длинный плотный ворот. Думаешь, это только для туристов и полярников? Эй, да ты совсем отстал от времени. Свитер — это модно. Вот, ознакомься с последними тенденциями.

С РИСУНКОМ

Раньше в моде были олени и альпийские звезды, сегодня в особом почете графичные орнаменты.

O'STIN

Джинсы **Strellson**
Кроссовки **New Balance**
Очки **Borsalino**

→ СТР. 48

Джинсы **Philipp Plein**
Ремень **Wrangler**

ХРАНЕНИЕ И УХОД

1. Трикотаж лучше стирать вручную специальными средствами или шампунем для волос.
2. Чтобы он не деформировался при сушке, после стирки разложи его на ровной поверхности и разгладь все заломы и оставь сохнуть при комнатной температуре.

ТОЛСТЫЙ

Суперкомфортный теплый свитер крупной вязки с косами и прочими традиционными вязаными рисунками. Чаще спокойных серых или бежевых тонов, но вполне может быть и ярким.

Mexx

СОВЕТЫ СТИЛИСТА

1. Традиционный толстый свитер – самостоятельный элемент, на который не надо натягивать ничего сверху (если, конечно, ты не выходишь на улицу).
2. А вот тонкий дизайнерский уместно дополнить пиджаком или кардиганом.

ДИЗАЙНЕРСКИЙ

Как правило, тонкий, с декоративными деталями или сложным рисунком. Сам по себе является стилеобразующим элементом, и к нему нужно надевать максимально нейтральный низ.

Dirk Bikkembergs

Брюки **Timberland**
Ботинки **Barracuda**
Очки **Opposit**
Носки **Falke**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Александр Овчинников@Modus Vivendis**

Благодарим гипермаркет "Ашан", auchan.ru, за помощь в организации съемки

ОСЕННИЙ МАРАФОН

Встречай зиму во всеоружии — запасаясь ароматами, над которыми как следует потрудились парфюмеры известных марок.

→ СТР. 48

Issey Miyake
Nuit d`Issey
Trussardi
Black
Extreme
S.T. Dupont
So Dupont
Guerlain
L`Homme
Idéal
NUIT D'ISSEY
TRUSSARDI
BLACK EXTREME
L'HOMME
IDEAL
GUERLAIN
BVLGARI
BVLGARI
Man in Black
BVLGARI
MAN
IN BLACK
Baldessarini
Nautic Spirit

СУХОЙ ПРИЕМ

Они называются duck boots, а по-русски их еще прозвали "лягушками": теплые ботинки с резиновой нижней частью — незаменимы слякотной зимой. Покупая, обращай внимание на вес и на наличие в составе высокотехнологичных материалов, чтобы ходить было легко и ноги не потели.

И не забудь, duck boots — сугубо уличная история. Пришел в них на работу — переобуйся.

→ СТР. 48

ГАЛОШИ

Это верный способ превратить в duck boots все, хоть твои любимые кеды. А уж кожаная обувь нашей зимой в таких защитниках просто остро нуждается. Если сомневаешься, сообщаем: сейчас галоши на пике моды. Серьезно.

Swims

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА

Куртка **Dolce & Gabbana**
Футболка **Majestic**

Герой этого номера Криштиану Роналду не зря попал на обе наши обложки — ведь его славе великого футболиста все сильнее наступает на бутсы его же слава одного из самых маниакальных модников планеты. И если научиться играть как Криштиану — абсолютная утопия, то повторить его приемы в обращении с модой вполне реально и даже полезно. Вот, ознакомься с некоторыми.

1

Доверяй себе

"Самое главное — носить то, в чем чувствуешь себя уверенно", — говорит Криштиану. — Надевай то, что тебе нравится, а не то, что диктует мода. Я стараюсь оставаться верным самому себе. Конечно, мой стиль меняется и совершенствуется с возрастом, но вкус остается прежним".

2

Цени комфорт

"Что нравится мне сейчас? Для меня очень важно качество. Мне нравятся хорошо сшитые вещи из отличных материалов. Когда я одеваюсь утром, я хочу, чтобы решительно все вещи давали мне ощущение комфорта — от первой до последней", — делится с нами Криштиану.

3

Украшайся со смыслом

Роналду часто видят в ожерелье-четках. Носить украшения, наделенные каким-то смыслом — религиозным или глубоко личным (например, ностальгическим), — верный ход для мужчины. "Женщины покупают бессмысленные безделушки просто для красоты. Для мужчин это табу. А вот аксессуары со значением всегда добавят тебе очков", — утверждает Меган Коллинз, создательница сайта Style Girlfriend, посвященного мужской моде.

4

Носи одно

Глава Apple Стив Джобс, как известно, всегда ходил в джинсах и черной водолазке — он нашел свой стиль и не изменял ему всю жизнь. Но высший пилотаж — найти то, что тебе нравится, и приобрести во всех возможных цветах. Роналду, как оказалось, тоже способен на верность. В его случае — очкам-"авиаторам": он носит как классические версии в металлических оправах, так и пластиковые модели разных цветов.

5

Не перебарщивай

Роналду — обладатель впечатляющей коллекции часов, но, чтобы снизить пафос и не выглядеть съехавшим с катушек нуворишем, в компанию к этим драгоценным механизмам он часто надевает простенький кожаный браслет. "И еще совет: если ты носишь дорогие часы, обязательно сбалансируй их аксессуаром попроще на другом запястье, — говорит все та же Меган Коллинз. — Ты же не хочешь, чтобы звук звякающих драгметаллов появлялся в комнате раньше тебя".

6

Думай о главном

Правильно подобранное белье — залог твоих побед и в жизни и в спорте. Криштиану знает это как никто другой, потому и решил сам выпускать трусы под именной маркой CR7. Для запуска линии Роналду объединился с нью-йоркским дизайнером Ричардом Чаем и датским брендом JBS, за плечами у которого — 75 лет изготовления нижнего белья. Криштиану точно знает, какими должны быть правильные трусы для спортзала. И готов поделиться с тобой — на соседней странице.

→ СТР. 48

Классика жанра

Вот три основных вида трусов, которые тебе стоит иметь в своем бельевом ящике.

Боксеры

Обтягивают, фиксируют, не видны под одеждой. Выбирай из эластичной ткани, с качественно простроченными швами и хорошо тянущейся резинкой. Особенно хороши под брюки или джинсы узкого кроя.

Шорты

Свободные, комфортные, но создающие лишний объем в бедрах. Выбирай модели из тонкого хлопка, трикотажа или шелка. Носи со свободными брюками или джинсами.

Брифы

Самое подходящее белье для занятий спортом и активного отдыха. Не стоит надевать их под тонкие или слишком облегающие брюки — гарантированно будут просвечивать швы.

ТОНКИЕ И ПЛОТНЫЕ

Сшитые из супертонкой ткани (в идеале — полиэстера с добавлением спандекса) трусы ощущаются как вторая кожа и плотно облегают твое хозяйство.

ДЫШАЩИЕ

В зоне промежности нужна вставка из сетчатой ткани и вентиляционные отверстия, чтобы отвести пот и гарантировать проветривание.

ЗАФИКСИРОВАННЫЕ

По нижним швам должны быть эластичные фиксаторы, чтобы трусы не задирались и всегда оставались на своем месте.

Трусы
CR7 by Cristiano Ronaldo

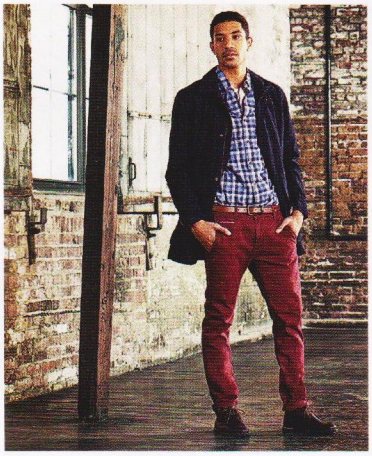
В ДЕСЯТОЧКУ

В этом году компания Frédérique Constant отмечает десятилетие с начала производства часов с собственным механизмом. Мануфактурный Heart Beat разработан, изготовлен и собран в 2004 году. Все следующие 10 лет марка каждый год представляла новинку в этой модельной линии, улучшая и модифицируя концепт механизма, но оставляя неизменным характерное окошко на циферблате в положении "6 часов". Каждый механизм собирается вручную и проходит серию тестов на современном оборудовании. За последние два года специалисты Frédérique Constant разработали и довели до совершенства 126 компонентов, вошедших в последний калибр Heart Beat Manufacture. Новинку-2014 — Heart Beat Manufacture Silicium разместили в 42-миллиметровом корпусе из нержавеющей стали. Через окошко в циферблате хорошо видно кремниевое колесо спуска, которое притягивает взгляд своим безостановочным вращением. Сквозь прозрачную заднюю крышку владелец часов может во всех подробностях рассмотреть работу механизма. Всего будет выпущено 188 золотых Silicium и 1988 — в корпусе из стали.

СТР. 44

ВНЕ ВРЕМЕНИ

Бренд Timberland представил коллекцию осень-зима 2014. В линии Refined, наряду с клетчатыми рубашками, десятилетиями не теряющими популярности, и базовыми футболками с пуговицами появился непромокаемый тренч Utility 2-in-1. Он универсален: в нем есть внутренний жилет, который можно отстегнуть, когда становится теплее.



ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

В октябре все дороги снова ведут в Сочи. Именно там, с 10-го по 12 октября, в Олимпийском парке состоится гонка Гран-при России. У тебя есть шанс собственными глазами увидеть схватку лучших гоночных пилотов мира; с 22 сентября в прямом эфире радиостанции "Спорт FM" стартует битва за путевку. Десятка слушателей, прошедшая все отборочные туры, схлестнется в очной гонке на симуляторах в гостевой студии "Спорт FM". Подробности ищи на сайте www.sportfm.ru.

МНЕ БЫ В НЕБО

Новые наручные часы Hamilton Khaki X-Wind Limited Edition — настоящая находка для пилотов и всех поклонников авиации. На многослойном циферблате с 3D-эффектом отлично считываются все показания: трех стрелок хронографа, даты в позиции "9 часов" и вращающегося безеля с арабскими цифрами. Эта ограниченная серия часов Hamilton снабжена собственной разработкой марки — механизмом H-21 с 60-часовым запасом хода.

ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ

Специалисты марки Kiehl's предпринимают титанические усилия для борьбы с загрязнениями и жирным блеском кожи. При создании средств для жирной кожи Oil Eliminator они выбрали материал, который используется в космической промышленности и называется "аэролит". Этот уникальный абсорбент способен впитать в себя количество жира, в четыре раза превышающее свой собственный вес. Теперь есть средства, способные сделать твою кожу матовой и свежей на весь день.

МОРСКОЙ ВОЯЖ

Немецкий дизайнерский бренд Baldessarini пригласил своих поклонников в морское путешествие выпуском нового парфюма Nautic Spirit. Прозрачный флакон с четкими линиями украшен рисунком "роза ветров". Композиция аромата составлена из нот маракуйи, манго, сандала и мускуса. Особый ингредиент Nautic Spirit — лист карри, нечастый гость в парфюмерных композициях.

СПОРТА МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Аромат L'Homme от парфюмерного дома Yves Saint Laurent стартовал в 2006 году и сразу приобрел многочисленных поклонников. На волне успеха оригинала были выпущены многочисленные версии L'Homme, среди которых L'Homme Eau d'Eté (2007), La Nuit de L'Homme (2009), L'Homme Libre (2011), L'Homme Parfum Intense (2013). Этой осенью линия пополнилась свежим и энергичным L`Homme Sport. Древесно-фужерный аромат состоит из цитрусовых и древесных нот на чувственной амбровой базе. YSL L'Homme Sport заключен во флакон той же формы, что и его предшественники по коллекции. Создателями композиции стали Анн Флипо (одна из авторов оригинала) и Жюльет Карагезоглу. В рекламном ролике, представляющем аромат, снялся французский актер Оливье Мартинес.

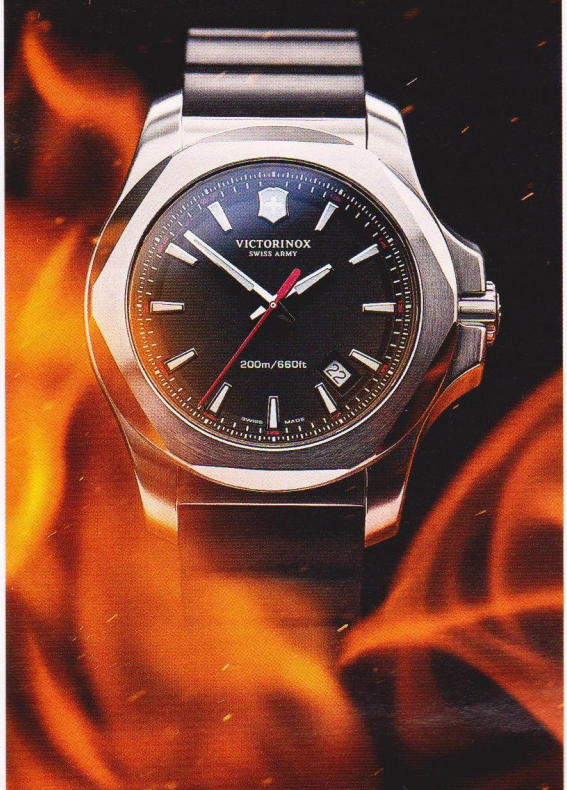
→ СТР. 48

БРОСКО И НОСКО

Осенняя коллекция бренда DKNY JEANS уже поступила в магазины. Дизайнеры марки предлагают носить в этом сезоне рваные джинсы с заклепками и байкерские куртки. Классический логотип DKNY JEANS обыгран разными способами вплоть до объемного, бросающегося в глаза изображения.

ВЫДЕРЖАТ ВСЕ

Свое 130-летие компания Victorinox отметила выпуском часов INOX, таких же прочных и надежных, как знаменитый швейцарский армейский нож. Сконструированные так, чтобы выдерживать самые экстремальные условия, они с успехом прошли 130 безжалостных тестов на прочность; по часам неоднократно проехались пожарным автомобилем массой 15 тонн, а также оставляли их на два часа в стиральной машине при 90°C с полным циклом стирки, включая и режим отжима.



ПОЛНЫЙ АРСЕНАЛ

Средства по уходу за кожей Givenchy man уже проверены временем. Все они быстро впитываются и не оставляют ощущения жирности. В сентябре 2014-го линию укомплектовали новым средством Fortifying Moisturizing Balm 48H, призванным увлажнять и мощно укреплять кожу лица. Лучшего союзника в борьбе с раздражением, сухостью или шелушениями кожи после бритья тебе не найти.

КАК МНОГО НАМ ОТКРЫТИЙ ЧУДНЫХ

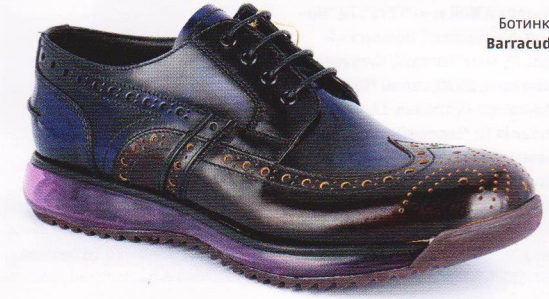
Российское представительство марки Hugo Boss открыло новый магазин в ТЦ "Метрополис" (Ленинградское шоссе, 16А, стр. 4). Это уже третий собственный магазин компании в России. На площади 283 м^2 представлены линии BOSS Menswear, BOSS Womenswear и BOSS Sportswear.

Кардиган
Colin's

Aldo ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Asos asos.com
Barracuda м-ны NO ONE, ГУМ, Красная пл., 3; Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583
Bikkembergs (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19
Borsalino (оптика) ГУМ, Красная пл., 3;ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19
Brunello Cucinelli Столешников пер., 11, т.: (495) 785-6179; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3454
By Malene Birger ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 737-7773
Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Clarks сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Colin`s ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Colmar сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Первомайская, 66; Славянский бул., 5, корп. 1; Каширское ш., 58, к. 1; Волгоградский пр-т, 70; ул. Наметкина, 10; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-т, 5; ТЦ "Ясенево", Литовский бул., 22; ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2; Алтуфьевское ш., 79; sportmaster.ru
Columbia сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Первомайская, 66; Славянский бул., 5, корп. 1; Каширское ш., 58, корп. 1; Волгоградский пр-т, 70; ул. Наметкина, 10; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-т, 5; ТЦ "Ясенево", Литовский бул., 22; ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2; Алтуфьевское ш., 79; sportmaster.ru
Crocs ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, МЕГА-Химки
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТЦ "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660-6223
Desigual ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТК "Галерея"; Лиговский пр-т., 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТК "Гринвич", ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610
Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31, этаж 1; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, этаж 1; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, этаж 2
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ул. Б. Якиманка, 52; Кутузовский пр-т, 26; Ленинский пр-т, 12; "МЕГА-Белая Дача", "МЕГА-Теплый Стан", ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Пятницкая, 17/4, корп. 1
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш., ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Fabi ул. Тверская, 6; сеть м-нов No One: ГУМ, Красная пл., 3; Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583
Falke ТРК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Gant (обувь) сеть м-нов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
Guess, MARCIANO Guess ТЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 5; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1
Hilfiger Denim (обувь) сеть м-нов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
Hugo Boss ул. Кузнецкий мост, 9/10; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Joop! ЦУМ, ул. Петровка, 2
John Douglas аэропорт "Шереметьево", этаж 3; johngouglasshop.ru
John Lobb ГУМ, Красная пл., 3; бутики St.James: Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А;

Худи
Tom Tailor

ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443
Lee ТК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164
Longchamp ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, т.: (495) 705-9833
Marina Yachting Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Mexx ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1
Napapijri сеть м-нов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
New Balance ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
New Yorker ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а; Нижний Новгород: ТЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187
Oakley , ул. Б. Новодмитровская, 36, стр. 8, тел.: (499) 713-5789
Opposit ГУМ, Красная пл., 3
O'stin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Звездочка", ул. Таганская, 1, стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62
Pal Zileri ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: (495) 995- 2179; ТЦ "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-2658; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Крокус Сити Молл"
Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан, 21-й км Калужского ш.
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2449
Piquadro ул. Петровка, 18; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15
Quiksilver ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; т.: (495) 737-8341
Santoni ул. Б. Якиманка, 22; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД
Samsonite ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Springfield ТЦ "Капитолий", Каширское ш., 61/2; ТЦ "Ашан-Мытищи", Осташковское шоссе, 1; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-т, 5; ТЦ "Речной", ул. Фестивальная, 2Б
Strellson ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Strellson (обувь) сеть м-нов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann Невский центр, Невский пр-т, 114
Swims swims.ru
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб: Невский пр-т, 147; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону: ул. Б. Садовая, 48, т.: (863) 288-7896
Timberland ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-2364; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
To Be Queen ул. Покровка, 1
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 258-6250; МЕГА-Теплый Стан, т.: (495) 847-6986; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16 А, стр. 4; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Versace Столешников пер., 14; Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201
Wrangler ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, т.: (499) 760-03-09; СПб: ТЦ "Гостиный Двор", Невский пр-т, 35



Ботинки
Barracuda

Часы
Raymond Weil Maestro

ЧАСЫ

Alpina салон часов ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32, салон "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015; салон "Тайм Авеню": ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205

Bell & Ross м-ны Mercury: Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625

Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; салон "Тайм Авеню": ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Chanel Столешников пер., 16-18

Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3

Fossil fortuna-time.ru

Frédérique Constant салон швейцарских часов "Ле Локль"; ТЦ "Вегас Крокус Сити", 66-й км МКАД; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ул-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3

Graham бутик "Сублим", ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 660-0550

Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ул-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", ТК "Щука", ул. Щукинская, 42

Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Maurice Lacroix Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448

Michel Herbelin салон "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: (495) 937-6205

ORIS салон швейцарских часов "ЛеЛокль", ул. Маршала Бирюзова, 32 , ТЦ "Пятая авеню", т.: (495) 926-0015

Perrelet м-н CASSAFORTE, Столешников пер., 14; Салон LOUVRE, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; салон "Тайм Авеню", ул. Петровка, 17, стр. 1

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; салон "Тайм Авеню", ул. Петровка, 17, стр. 1

Rodania ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277, ТРК "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403

Scuderia Ferrari ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277, ТК "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403

Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839

Technomarine салоны "Тайм Авеню": ТЦ "Атриум", Земляной Вал, 33, тел. (495) 937-62-05; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; салон Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; м-н Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

Zenith м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Антивозрастной гель для лица
Biotherm Homme Force Supreme